ที่ระลึก

ในงานฌาปนกิจศพ

นางนวม ศรีวิจารณ์



เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันอังคาร ที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๐

ที่ระลึก

ในงานฌาปนกิจศพ

นางนวม ศรีวิจารณ์



ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันอังคาร ที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๐





คุณแม่นวม ศรีวิจารณ์

ชาตะ ๑๒ มกราคม ๒๔๒๒

มตะ ๑๙ มีนาคม ๒๕๐๗

ประวัติ

ของ

คุณแม่นวม ศรีวิจารณ์

คุณแม่นวม ศรีวิจารณ์ เกิดเมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๔๒๒ ณตำบลสามโก้ อำเภอวิเศษไชยชาญ จังหวัดอ่างทอง ผู้ใหญ่ต่าย รักษาสัตย์เป็นบิดา และนางเทศ รักษาสัตย์ เป็นมารดา

เมื่ออายุได้ ๒๐ ปีได้ทำการสมรสกับคุณพ่อกลิ่น ศรีวิจารณ์ ซึ่งสมัยนั้นรับราชการอยู่ที่อำเภอวิเศษไชยชาญ มีบุตรธิดารวม ๖ คน คือ

๑. นางสาวหวล ศรีวิจารณ์

๒. นายพุ้ง ศรีวิจารณ์

๓. นายหอม ศรีวิจารณ์

๔. นายดอกไม้ ศรีวิจารณ์

๕. นางมะลิ บุญรอด

๖. พันตรีการะเวก ศรีวิจารณ์

คุณแม่นวม ศรีวิจารณ์ เป็นคนขยันขันแข็งในการงาน มีความมานะอดทน มัธยัสถ์ รู้จักเก็บหอมรอมริบ เกลียดการพนัน หลักธรรมประจำใจของท่านคือ อัตตาหิ อัตตโน นาโถ ตนของตนเป็นที่พึ่งแก่ตน คุณแม่นวมไม่เคยมีปากเสียงทะเลาะวิวาทกับใคร ไม่เคยมีประวัติเสื่อมเสีย ประกอบการงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ เป็นที่เชื่อถือในด้านความซื่อสัตย์สุจริต ประกอบแต่การบุญการกุศลตลอดชีวิต ก่อนถึงแก่กรรมได้เป็นเจ้าภาพทอดกฐินที่วัดโบสถ์ อำเภอวิเศษไชยชาญ จังหวดอ่างทอง

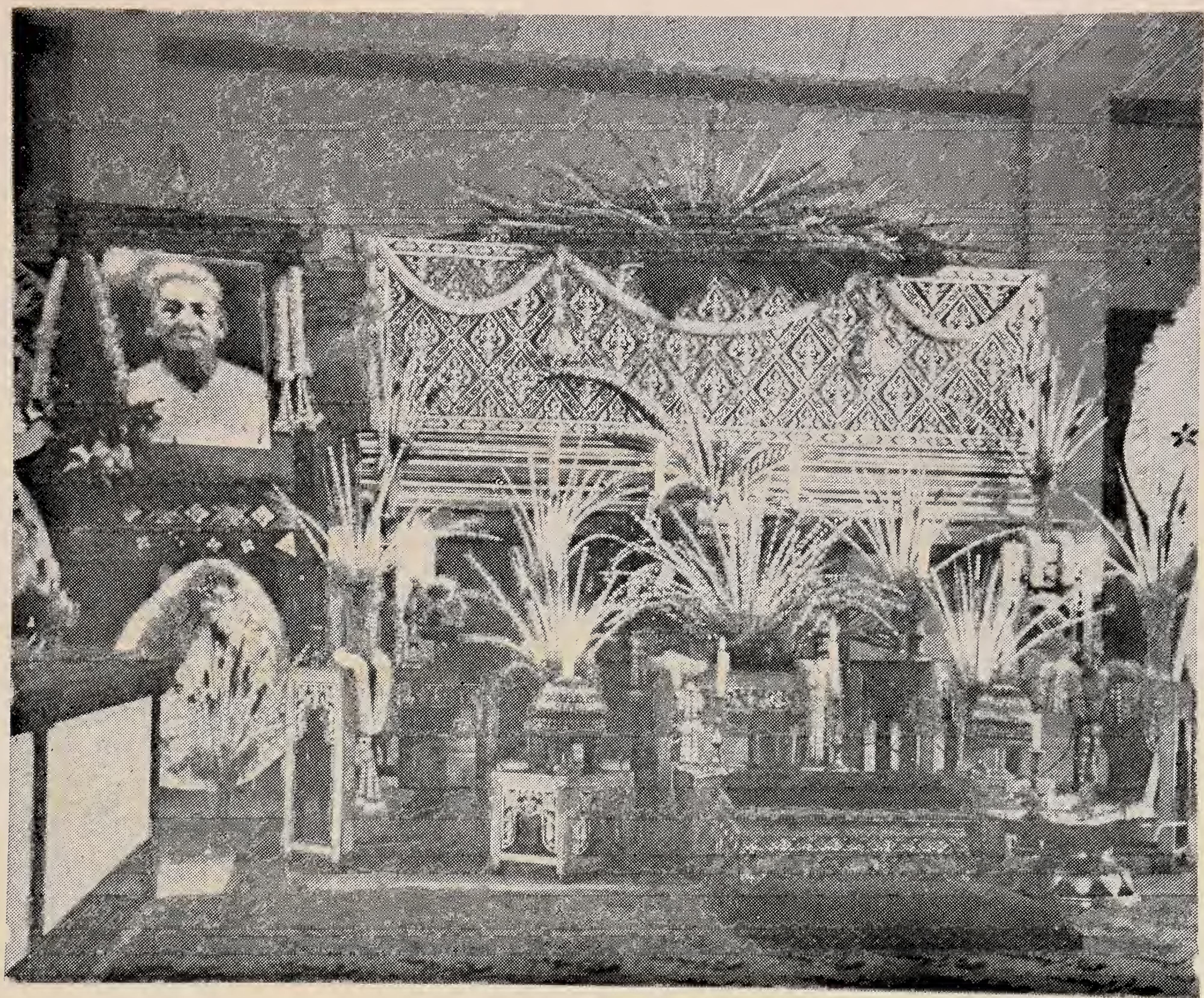
คุณแม่นวม ศรีวิจารณ์ ดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ไม่ตึงไม่หย่อน แม้ต้องลำบากตรากตรำ ก็มีมานะอดทน ได้ติดตามคุณพ่อไปทุกหนทุกแห่ง เมื่อคุณพ่อถูกย้าย

ไปรับราชการตามอำเภอต่าง ๆ ในจังหวัดอ่างทอง และจังหวัดสิงห์บุรี คุณแม่นวม มีสุขภาพสมบูรณ์ อ้วนท้วน มีฟันดี และสายตาดี

คุณแม่นวม ศรีวิจารณ์ ให้การศึกษาแก่ลูกทุกคนเป็นอย่างดียิ่ง ได้จัดส่งบุตรชายทุกคน เข้ามา ศึกษาวิชาที่กรุงเทพ ฯ ส่งเสริมให้บุตรเป็นผู้มีรากฐาน การศึกษาดีเหมาะสมแก่อัตภาพทุกคน พันตรีการะเวก ศรีวิจารณ์ บุตรคนสุดท้อง ได้รับทุนของกระทรวงกลาโหม ไปศึกษาวิชาแผนที่ ณ สหรัฐอเมริกา และได้รับปริญญาโท (Master of Civil Engineering) คุณแม่นวมได้อบรมลูกให้มีมนุษยธรรม กัลยาณธรรม และสัปปุริสธรรม ท่านปรารถนาจะให้บุตรธิดาทุกคนเจริญด้วยกำลังความรู้ กำลังความคิด กำลังกาย และมีความประพฤติดีงาม มีความสามารถและเป็นพลเมืองดีของชาติ ความปรารถนาของคุณแม่นวมเป็นผลสำเร็จ บุตรธิดาของท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ควรแก่การงานทุกคน รักษาศักดิ์ศรีของตระกูลทันตาเห็น ทำให้คุณแม่สบายใจและเป็นสุข คุณแม่นวม ไม่ใช่บุคคลสำคัญของสังคม หรือของโลก แต่ท่านได้สร้างคุณงามความดีไว้มาก และได้บำเพ็ญหน้าที่ของแม่แก่บุตรธิดาไว้อย่างดีเลิศไม่มีอะไรจะเปรียบ

คุณแม่นวม ศรีวิจารณ์ เริ่มป่วยด้วยโรคชรา ไปไหนไม่ได้ ตั้งแต่เดือนเมษายน ๒๕๐๑ บุตรธิดาได้จัดหานายแพทย์ไปตรวจรักษาที่บ้านจังหวัดอ่างทอง ต่อมาได้นำมารักษาที่จังหวัดพระนคร และในระยะสุดท้ายได้ไปพักอยู่กับลูกหญิงที่อำเภอกบินทรบุรี จังหวัดปราจีนบุรี เมื่อ พ.ศ ๒๕๐๗ อาการของโรคชรากำเริบมากขึ้น นายแพทย์ได้พยายามรักษาจนสุดความสามารถ คุณแม่นวม ศรีวิจารณ์ได้ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๐๗ เวลา ๑๙.๒๕ น. รวมอายุได้ ๘๕ ปี ๒ เดือน ๘ วัน

ด้วยอำนาจกุศลบุญราศีที่คุณแม่นวม ศรีวิจารณ์ ได้บำเพ็ญมาตลอดอายุขัย ขอจงเป็นพลังปัจจัยดลบันดาลให้คุณแม่นวม ศรีวิจารณ์ ได้ประสบสุขเกษมสานต์ในสัมปรายภพเทอญ.



งานบำเพ็ญกุศลสตมวาร นางนวม ศรีวิจารณ์

สารบัญ

วิธีปฏิบัติธรรม
แบบสำนักวัดมหาธาตุ พระนคร

ท่านทั้งหลาย

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบวัดมหาธาตุนี้ เป็นการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน และสามารถจะทำให้พ้นทุกข์ได้ในที่สุด เพราะปฏิบัติไปตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา ตามวิสุทธิมรรคและโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เบื้องต้นเป็นสมถะ เบื้องปลายเป็นวิปัสสนา ดำเนินตามรอยยุคลบาทแห่งพระพุทธองค์โดยตลอด

ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบนี้ ต้องศึกษาให้เข้าใจในแนวทางปฏิบัติเสียก่อน เช่น ให้ทราบวิธีตั้งสติกำหนดให้ทันปัจจุบันของรูปนาม เป็นต้น เมื่อเข้าใจในวิธีการปฏิบัติแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติ

ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติจะต้องทำกิจเบื้องต้นอย่างนี้ –

๑. ถวายตัวแด่พระรัตนตรัยด้วยตั้งใจจริงว่า ชีวิตอัตภาพถวายแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ด้วยคำกล่าวว่า

อิมาหํ ภนฺเต ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้เจริญ ข้าพระองค์น้อมถวายอัตภาพร่างกายนี้แด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า

การถวายตัวต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็ชื่อว่าได้ถวายแด่พระธรรมวินัย เพราะพระธรรมวินัยแทนพระพุทธองค์เมื่อปรินิพพานแล้ว และได้ชื่อว่าถวายตัวแด่พระสงฆ์ด้วยเพราะพระธรรมวินัยนั้นย่อมประดิษฐานอยู่ที่พระภิกษุสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งหลาย ทั้งบารมีและความปลอดภัยก็จะมีขึ้นโดยมนุษย์และเทวดาอารักขา

๒. ถวายตัวแก่อาจารย์ ด้วยคำกล่าวว่า

อิมาหํ ภนฺเต อาจริย อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ กระผม (ดิฉัน) ขอถวายอัตภาพร่างกายนี้แด่ท่านอาจารย์

๓. ขอกรรมฐาน ด้วยคำกล่าวว่า

นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ โปรดให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อจะกระทำให้แจ้งซึ่งพระ-นิพพาน

๔. สมาทานศีล หรือแสดงอาบัติ

๕. แผ่เมตตาแก่ตนเองและแก่ผู้อื่นในทิศทั้งสิบ

วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อได้กระทำกิจเบื้องต้นต่าง ๆ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ลงมือกำหนดพิจารณา ดังต่อไปนี้คือ:—

ในขั้นแรกเริ่มต้นด้วยการนั่งกำหนดก่อน การนั่งนั้นควรนั่งในที่สบาย คือ นั่งแบบขัดสมาธิ ถ้าเป็นหญิงจะนั่งพับเพียบก็ได้ แล้วแต่สะดวก มือทั้งสองประสานกันที่หน้าตัก หรือจะวางไว้ที่เข่าทั้งสองข้างก็ได้ ตั้งกายตรงอย่าให้หลังงอ หลับตากำหนดลมหายใจเข้าออกโดยเอาสติตั้งไว้ที่ท้อง ตามธรรมดาคนเราเมื่อเวลาหายใจเข้าท้องจะพองขึ้น เมื่อเวลาหายใจออกท้องจะยุบลง เป็นดังนี้อยู่เรื่อย ๆ ไป ฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องเอาสติกำหนดรู้ตามขณะที่ท้องพองขึ้นและยุบลงทุก ๆ ครั้งไป และใช้บริกรรมภาวนาเบา ๆ ไม่ต้องออกเสียงว่า "พองหนอ ยุบหนอ" พยายามให้สติจับอยู่กับการพองขึ้นและยุบลงของท้อง คือ หมายถึงให้จิตกำหนดรู้อยู่ทุก ๆ ขณะไป อย่าให้จิตคิดนึกไปถึงเรื่องต่าง ๆ การกำหนดเช่นนี้เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะ

ในขณะที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่นี้ ถ้าหากว่ามีอารมณ์อื่น ๆ เข้ามาในระหว่างนั้น เช่น มีเสียงปรากฏขึ้นและผู้ปฏิบัติได้ยินเสียงนั้น ตอนนี้ให้ผู้ปฏิบัติปล่อยการกำหนดลมไว้ก่อน รีบจับอารมณ์ใหม่ คือเสียงนั้นทันที โดยเอาสมาธิตั้งไว้ที่หูแล้วบริกรรมภาวนาว่า "ได้ยินหนอ" เมื่อเสียงหายไปแล้วเอาสติกลับมาตั้งไว้ที่เก่า คือ กำหนดรู้ท้องพองท้องยุบต่อไปตามเดิม

ขณะที่เห็น จะเห็นอะไรก็ตาม ให้เอาสติตั้งไว้ที่ตาแล้วกำหนดรู้ว่า "เห็นหนอ" เมื่อได้กำหนดเห็นแล้วให้เอาสติกลับมาตั้งไว้ที่ท้อง กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกตามเดิม

ขณะเมื่อมีกลิ่นปรากฏขึ้น ผู้ปฏิบัติต้องรีบเอาสติมาตั้งไว้ที่จมูกกำหนดรู้กลิ่นให้ทันกันโดยใช้กำหนดว่า "ได้กลิ่นหนอ" ถ้ากลิ่นนั้นแรงมาก ผู้ปฏิบัติรู้สึกปรากฏชัด ให้ใช้กำหนดว่า "เหม็นหนอ" หรือ "หอมหนอ" เมื่อกลิ่นนั้นหายไปแล้วให้เอาสติกลับมากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกตามเดิม

ขณะที่กำลังกำหนดอยู่นั้น ถ้ารู้สึกเมื่อยหรือปวดเกิดขึ้น ในตอนที่รู้สึกแรก ๆ อย่าเพิ่งรีบเปลี่ยนอิริยาบถเสีย ให้กำหนดรู้การเมื่อย เจ็บปวดนั้น โดยกำหนดว่า "เมื่อยหนอ เจ็บหนอ ปวดหนอ" อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้กำหนดเช่นนี้เรื่อยไปจนกว่าความรู้สึกเมื่อยเจ็บปวด นั้นจะหายไป ถ้าอาการเมื่อยนั้นรู้สึกมากขึ้น ให้ปล่อยสติจากการกำหนดเวทนาเหล่านี้เสียก่อน เอาสติกลับมาตั้งอยู่ที่ท้อง กำหนดลมหายใจเข้าออกตามเดิม การกระทำเช่นนี้เรียกว่าเปลี่ยนอารมณ์ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์แล้วเช่นนี้ บางทีความรู้สึกในเวทนาต่าง ๆ เหล่านั้นอาจจะหายไปได้ แต่เมื่อเปลี่ยนอารมณ์แล้วความรู้สึกในเวทนานั้น ก็ยังคงปรากฏอยู่หรือยิ่งปรากฏมากขึ้น ในตอนนี้จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้างก็ได้

เมื่อเวทนาต่าง ๆ มีความเมื่อย เจ็บ ปวด เหล่านี้ปรากฏขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจกำหนดรู้เวทนานั้นให้มั่นคงจริง ๆ แล้ว อาจจะทำให้ความรู้สึกเมื่อย เจ็บ ปวด หรือร้อนเย็นเหล่านี้หายไปได้ นี่พูดถึงว่าเป็นเวทนาที่เกิดขึ้นอย่างพอประมาณ แต่ถ้าเป็นเวทนาชนิดที่แรงมาก เช่นปวดท้องมาก ปวดศีรษะมาก ปวดฟันมาก เหล่านี้ ถ้าสติและสมาธิของผู้ปฏิบัติยังอ่อนอยู่ ก็ไม่อาจจะทำให้ความรู้สึกต่อเวทนาเหล่านั้นหายไปได้ด้วยการกำหนด แต่ถ้าสติและสมาธิของผู้นั้นดีพอแล้ว เมื่อกำหนดเวทนาที่ปรากฏขึ้นนั้น ก็อาจสามารถจะทำให้ความรู้สึกต่อเวทนาเหล่านั้นหายไปได้ ทั้งนี้ เป็นเพราะด้วยอำนาจของจิตที่กำหนดรู้ คือ สติและสมาธินั้นเกิดขึ้นติดต่อกันมากกว่าจิตที่มีความรู้สึกต่อเวทนาต่าง ๆ นั่นเอง

ขณะที่มีอาการคันปรากฏขึ้นให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการคันนั้นก่อน โดยใช้กำหนดว่า "คันหนอ ๆ" เรื่อย ๆ ไป ถ้าอาการคันนั้นยังไม่หายไป จิตใจที่อยากจะเกาย่อมเกิดขึ้น เมื่อ

ความอยากเกาเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า "อยากเกาหนอ ๆ" เมื่อขณะยกมือขึ้นจะเกาก็ให้ใช้สติกำหนดตามว่า "ยกหนอ ไปหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เกาหนอ" ดังนี้ และเมื่ออาการคันนั้นหายไปแล้วก็ให้เอาสติกลับมากำหนดลมหายใจเข้าออกที่ท้องตามเดิม

ในขณะที่กำลังใช้สติกำหนดพิจารณาอยู่นั้น ถ้ามียุงมากัดให้กำหนดดังนี้ คือ ในชั้นแรกให้กำหนดว่า "เจ็บหนอ ๆ" เสียก่อน ต่อไปเมื่อความรู้สึกอยากไล่ยุงนั้นเกิดขึ้นให้กำหนดว่า "อยากไล่หนอ" เมื่อยกมือขึ้นเพื่อทำการไล่ยุง ให้กำหนดสติไปตามลำดับ คือ "ยกหนอ มาหนอ ไล่หนอ" ดังนี้

ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นี้ ถ้าเห็นแสงสว่าง หรือพระพุทธรูป วิมาน โครงกระดูกเป็นต้น เกิดขึ้น ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดสติว่า "เห็นหนอ ๆ" ไม่ต้องสนใจต่ออารมณ์เหล่านั้นจะเห็นอะไรก็ตาม ให้กำหนดว่า "เห็นหนอ ๆ" ทุกครั้งไป ภาพต่าง ๆ เหล่านั้นก็จะค่อย ๆ หายไปเอง

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติและสมาธิขึ้นเป็นลำดับแล้ว การกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้นก็จะปรากฏชัดเข้าทุกที ๆ คือ การรู้ท้องพองและยุบนั้นชัดเจนขึ้นมาก เมื่อเวลาพองขึ้นก็รู้ชัดทุก ๆ ขณะ นับตั้งแต่เริ่มพองขึ้น จนกระทั่งที่สุดของการพองนั้น และเมื่อเวลายุบลงก็รู้ชัดนับตั้งแต่เริ่มยุบลงจนกระทั่งถึงที่สุดของการยุบนั้น เมื่อรู้ชัดดังนี้แล้วให้เติมสติในการกำหนดให้ถี่เข้าอีก เช่น ในตอนแรกกำหนดรู้แต่เพียงว่า "พองหนอ ยุบหนอ" เมื่อสติดีขึ้น ความรู้ชัดขึ้นดังกล่าวแล้วนั้น ก็ให้กำหนดรู้เพิ่มขึ้นว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ" เป็นสามระยะ ดังนี้เรื่อย ๆ ไป และถ้าสติสมาธิดีมากขึ้นอีกก็ให้เพิ่มการกำหนดรู้ขึ้นเป็น ๔ ระยะ คือ "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ" ในการกำหนดรู้ว่า "นั่งหนอ" นั้นหมายความว่า ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ว่า รูป คือ ร่างกายเรานั่งอยู่ และการกำหนดรู้ว่า "ถูกหนอ" นั้น หมายความว่า ให้กำหนดรู้ตรงส่วนร่างกายที่ถูกกับพื้นนั้นให้ชัด

อนึ่ง ในขณะที่กำหนดรู้ว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ" นั้น ถ้าหากว่าไม่มีความรู้สึกในการพองขึ้นและยุบลงที่ท้อง รู้สึกแต่นั่งกับถูกแล้วก็ให้กำหนด "นั่งหนอ

ถูกหนอ" ได้ หรือการนั่งนั้นก็ไม่รู้สึก รู้แต่ถูกอย่างเดียว ก็ให้กำหนดแต่อย่างเดียว คือ "ถูกหนอ"

ถ้าความรู้สึกในการนั่งหรือการพองขึ้นยุบลงปรากฏขึ้นอีกเวลาใดก็ให้กำหนดรู้อย่างเดิมต่อไป หรือถ้าหากว่าทั้งสี่อย่างนี้ไม่ปรากฏชัด ผู้ปฏิบัติก็รู้ว่าทั้งสี่อย่างนี้ไม่ปรากฏชัดฉะนั้น ให้กำหนดว่า "รู้หนอ ๆ" ดังนี้เรื่อย ๆ ไป และเมื่ออย่างหนึ่งอย่างใดปรากฏขึ้นอีกก็ให้กำหนดไปตามสิ่งที่ปรากฏนั้น หรือถ้าปรากฏขึ้นพร้อมทั้งสี่อย่างอีกก็กำหนดรู้ทั้งสี่อย่าง ข้อสำคัญเมื่อความรู้สึกในสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่ปรากฏแล้วก็อย่าพยายามขืนกระทำให้ปรากฏ ต้องปล่อยให้เป็นไปตามสภาวะ คือ อนัตตา ถ้าขืนสภาวะแล้วจะเป็นอัตตาไป ในอิริยาบถอื่น ๆ ก็ให้ปฏิบัติโดยทำนองเดียวกันนี้

การแสดงการกำหนดรู้ที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่ง ส่วนการกำหนดรู้ในอิริยาบถนอนนั้นก็ปฏิบัติทำนองเดียวกันกับอิริยาบถนั่ง เว้นแต่เมื่อตอนที่กำหนดว่า "พองหนอ, ยุบหนอ, นั่งหนอ, ถูกหนอ" นั้น ให้เปลี่ยนเป็น "พองหนอ, ยุบหนอ, นอนหนอ, ถูกหนอ" เท่านั้น

การกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน โดยมากอิริยาบถยืนนี้เป็นอิริยาบถที่ติดต่อกันระหว่างการนั่งกับการเดิน คือในขณะนั่งอยู่ เมื่อมีความต้องการจะลุกขึ้นเพื่อจะเดินนั้นต้องผ่านการยืนก่อน ฉะนั้นให้กำหนดดังนี้ "ลุกขึ้นหนอ ยืนหนอ" และเมื่อขณะนอนอยู่มีความต้องการจะลุกขึ้นเดินก็ต้องผ่านอิริยาบถยืนก่อนเช่นเดียวกัน และการกำหนดก็กำหนดทำนองเดียวกัน คือ "ลุกขึ้นหนอ นั่งหนอ ลุกหนอ" ดังนี้

การกำหนดรู้ในอิริยาบถเดินมีดังนี้คือ ในตอนแรกกำหนดระยะเดียว คือเมื่อก้าวเท้าขวาออกให้กำหนดว่า "ขวาย่างหนอ" เมื่อก้าวเท้าซ้ายออกให้กำหนดว่า "ซ้ายย่างหนอ" ให้กำหนดอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป และพยายามจับให้ได้ปัจจุบันทุกครั้งไป หมายความว่า สติที่ทำหน้าที่กำหนดรู้กับการยกขานั้นให้ทำหน้าที่พร้อมกัน เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติดีขึ้นให้เพิ่มกำหนดเป็น ๒ ระยะคือกำหนดว่า "ยกหนอ เหยียบหนอ" หมายความว่า ขาข้างใดข้างหนึ่งก็ตามขณะยกให้ใช้สติกำหนดว่า "ยกหนอ" เมื่อขณะย่างลงกับพื้นให้กำหนดว่า "เหยียบหนอ"

ทำดังนี้เรื่อยๆ ไปและเมื่อสติดีมากขึ้นให้เติมการกำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ "ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ" หมายความว่าเมื่อยกเท้าขึ้นให้กำหนดว่ายกหนอ ขณะที่กำลังย่างเท้าไปให้กำหนดว่า "ย่างหนอ" และเมื่อขณะที่เท้าลงถึงพื้นให้กำหนดว่า "เหยียบหนอ" กำหนดดังนี้เรื่อยๆ ไป เมื่อสติสมาธิดีขึ้นอีก คือ รู้ชัดขึ้น ให้เติมการกำหนดเป็น ๔ ระยะคือ "ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ" การกำหนดในการยกการย่างและการเหยียบนั้น กำหนดเหมือนกับที่กล่าวแล้ว ส่วนที่กำหนดเติมว่า "ลงหนอ" นั้นคือเมื่อขณะที่เท้ากำลังจะลงสู่พื้นนั้นก็กำหนดว่า "ลงหนอ" ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะดังนี้เรื่อยไป

เมื่อความรู้ชัดเจนดีขึ้นอีก ก็ให้เติมการกำหนดลงไปเป็น ๕ ระยะคือ "ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ กดหนอ" การกำหนดเติมว่า "กดหนอ" นั้น หมายความว่าเมื่อเท้าข้างใดข้างหนึ่งย่างลงบนพื้นเรียบร้อยแล้ว และจะยกขาอีกข้างหนึ่งย่างต่อไปนั้นเป็นธรรมดาอยู่เองที่จะต้องกดน้ำหนักตัวลงเสียก่อนจึงจะเปลี่ยนยกเท้าอีกข้างหนึ่ง ต่อไปได้ ตอนที่กำลังกดตัวลงนี้แหละให้กำหนดว่า "กดหนอ" ดังนี้เรื่อย ๆ ไป

เมื่อความรู้ ๆ ชัดเจนดีขึ้นอีกให้เติมการกำหนดลงไปเป็น ๖ ระยะ คือ "ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ กดหนอ ยกหนอ" การกำหนดเติมว่า "ยกหนอ" นั้นหมายความว่า เมื่อเริ่มยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นก็ตาม ทีแรกส้นเท้าจะเผยอขึ้นก่อน ส่วนปลายเท้ายังคงอยู่กับพื้น ตอนที่ส้นเท้าเผยอขึ้นนี้แหละให้กำหนดว่า "ยกหนอ" และเมื่อปลายเท้าขึ้นนั้นพ้นจากพื้นแล้วก็กำหนดซ้ำอีกว่า "ยกหนอ" ต่อไปก็กำหนด "ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ กดหนอ" ดังนี้เรื่อย ๆ ไป ถ้าปฏิบัติกำหนดได้ถึง ๖ ระยะ และรู้ชัดทุกระยะก็เป็นที่เข้าใจได้ว่าผู้ปฏิบัตินั้นมีสติ สมาธิสมบูรณ์ดีแล้ว

ในการกำหนดการเดินนี้ ถ้ากำหนดเดินไปจนสุดทางแล้วต้องการจะกลับตัวเพื่อตั้งตัวเดินใหม่ ในการกลับตัวนั้นก็ให้กำหนดดังนี้คือ ก่อนที่จะกลับต้องหยุดยืนเสียก่อนให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ๆ" และเมื่อต้องการจะกลับตัวไปทางขวาให้ค่อย ๆ ขยับเท้าขวาเบนแยกออกจากเท้าข้างซ้าย ขณะที่เบนเท้าขวาออกพร้อมกับการหมุนกลับตัวนั้นให้กำหนดตามไปพร้อมกันว่า "กลับหนอ" ต่อไปขยับเท้าซ้ายยกขึ้นหันไปตามเท้าขวาแล้วกำหนดอีกว่า "กลับหนอ" ขยับเท้าขวาและเท้าซ้ายสลับกันไปพร้อมกับการกำหนดว่า "กลับหนอ ๆ"

ถ้าต้องการจะกลับตัวไปข้างซ้ายก็ให้ขยับเท้าซ้ายเบนออกจากเท้าขวา หมุนไปตามกำหนดว่า "กลับหนอ" ต่อไปก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับการกลับตัวไปทางข้างขวา

เมื่อกลับตัวได้แล้วต้องหยุดยืนเสียก่อนแล้วกำหนดว่า "ยืนหนอ ๆ" เช่นเดียวกับเมื่อก่อนจะกลับตัวแล้ว จึงกำหนดการเดินต่อไปทำนองเดียวกันกับการกลับตัวไปข้างขวาตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติและสมาธิดีขึ้นแล้วในขณะที่กำหนดการยืนว่า "ยืนหนอ ๆ" นั้นให้เติมสติ คือการกำหนดลงอีกระยะหนึ่ง คือ "ยืนหนอ ถูกหนอ" หมายความว่าขณะที่ยืนนั้นมีความรู้สึกว่าเท้าถูกที่พื้น ความรู้สึกที่ว่าถูกนี้แหละให้กำหนดว่า "ถูกหนอ" ฉะนั้นในตอนต่อจากนี้เมื่อขณะยืนต้องกำหนดเป็น ๒ ระยะเรื่อย ๆ ไป คือ "ยืนหนอ ถูกหนอ"

อนึ่ง ในขณะที่นิมิตเกิดกำลังกำหนดการเดินอยู่นั้น ถ้ามีอารมณ์พิเศษเกิดขึ้นภายใน เช่นมีนิมิตเป็นภาพหรือเป็นแสงสว่างปรากฏขึ้นหรือมีความตกใจ ความกลัว ความดีใจ ขนลุกขนพองเป็นต้น เหล่านี้เกิดขึ้นหรือมีอารมณ์ภายนอกมากระทบเช่น เห็นคน สัตว์ หรือได้ยินเสียงต่าง ๆ ชัดเจนหรือได้กลิ่นแรง ๆ หรือกระทบความเย็น ความร้อนปรากฏชัดเหล่านี้ ให้ผู้ปฏิบัติหยุดกำหนดการเดินเสียชั่วคราวเอาสติมากำหนดอารมณ์พิเศษที่เกิดขึ้นเหล่านั้นเสียก่อนจนกว่าอารมณ์เหล่านั้นจะไม่ปรากฏชัดหรือหายไปแล้วจึงค่อยกลับมากำหนดรู้การเดินต่อไปตามเดิม

กำหนดการกิน

ต่อไปนี้จะได้แสดงกำหนดรู้ในขณะกินอาหารมีวิธีกำหนดดังนี้คือ

ในระยะที่ ๑ กำหนดเพียงหยาบ ๆ ก่อน คือ ขณะเห็นอาหารให้กำหนดว่า "เห็นหนอ" เมื่อขณะยกมือไปหยิบอาหารกำหนดว่า "ไปหนอ" เมื่อถึงอาหารและหยิบอาหารนั้นกำหนดว่า "หยิบหนอ" เมื่อหยิบเอาอาหารมากำหนดว่า "เอามาหนอ" เมื่อเอาอาหารใส่ปากกำหนดว่า "ใส่หนอ" เมื่อเอามือลงจากปากกำหนดว่า "ลงหนอ" เมื่อเคี้ยวอาหารและกลืนกินนั้นกำหนดว่า "กินหนอ" รวมการกำหนดในระยะที่ ๑ มีดังนี้ คือ "เห็นหนอ ไปหนอ หยิบหนอ เอามาหนอ ใส่หนอ ลงหนอ กินหนอ"

ในระยะที่ ๒ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดสติในระยะที่ ๑ ได้ดีแล้วคือ การกำหนดนั้นจับได้ตรงกับปัจจุบันทุก ๆ ระยะ ทุก ๆ คำข้าวที่กิน และทุก ๆ ครั้งที่กินแล้ว ให้เติมการกำหนดรู้ลงไปอีก คือเมื่อเห็นกำหนดว่า "เห็นหนอ" เมื่อยกมือขึ้นให้กำหนดว่า "ยกหนอ" เมื่อยื่นมือออกไปกำหนดว่า "ไปหนอ" เมื่อลดมือลงกำหนดว่า "ลงหนอ" เมื่อเอามือหยิบอาหารกำหนดว่า "หยิบหนอ" เมื่อหยิบเอาอาหารมากำหนดว่า "เอามาหนอ" เมื่อเอาอาหารใส่ปากกำหนดว่า "ใส่หนอ" เมื่อเอามือลงจากปากกำหนดว่า "ลงหนอ" เมื่อเคี้ยวอาหารกำหนดว่า "เคี้ยวหนอ" เมื่อกลืนอาหารกำหนดว่า "กลืนหนอ" รวมการกำหนดในระยะที่ ๒ มีดังนี้คือ "เห็นหนอ ยกหนอ ไปหนอ ลงหนอ หยิบหนอ เอามาหนอ ใส่หนอ ลงหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ"

ในระยะที่ ๓ ผู้ปฏิบัติได้ดีขึ้นอีก ให้เติมการกำหนดรู้ลงไปอีก ดังนี้ "เห็นหนอ ยกหนอ ไปหนอ ลงหนอ" เมื่อมือถึงอาหารรู้สึกกำหนดว่า "ถูกหนอ หยิบหนอ เอามาหนอ" เมื่อมือที่หยิบอาหารนั้นมาถูกกับริมฝีปากให้กำหนดว่า "ถูกหนอ" เมื่ออ้าปากขึ้นกำหนดว่า "อ้าหนอ" เมื่อเอาอาหารใส่ปากกำหนดว่า "ใส่หนอ" เมื่อเอามือออกจากปากกำหนดว่า "เอาออกหนอ" เมื่อหุบปากกำหนดว่า "หุบหนอ" เมื่อเอามือลงกำหนดว่า "ลงหนอ" เมื่อเอามือวางพักในที่ใดที่หนึ่งก็ตามมีความรู้สึกในการกระทบของมือนั้นปรากฏขึ้นให้กำหนดว่า "ถูกหนอ" ต่อไป "เคี้ยวหนอ กลืนหนอ" รวมการกำหนดในระยะที่ ๓ มีดังนี้คือ "เห็นหนอ ยกหนอ ไปหนอ ลงหนอ ถูกหนอ หยิบหนอ เอามาหนอ ถูกหนอ อ้าหนอ ใส่หนอ เอาออกหนอ หุบหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ"

ในระยะที่ ๔ กำหนดอย่างเดียวกันกับระยะที่ ๓ แต่ในขณะที่กำลังเคี้ยวอาหารอยู่นั้นมีความรู้สึกในรสอาหารปรากฏขึ้น เช่น รู้สึกเปรี้ยว เค็ม ขม หวาน เผ็ด เหล่านี้ให้กำหนดว่า "เคี้ยวหนอ เปรี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ เค็มหนอ เคี้ยวหนอ ขมหนอ เคี้ยวหนอ หวานหนอ เคี้ยวหนอ เผ็ดหนอ" อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่รสใดจะปรากฏขึ้นและในขณะที่กำลังกำหนดรสอยู่นี้ ถ้าหากว่ามีความพอใจหรือไม่พอใจขึ้นมาให้หยุดเคี้ยวเสียก่อน ต้องกำหนดรู้ความพอใจหรือไม่พอใจนั้นทันที ถ้าความพอใจความชอบใจเกิดขึ้นก็

กำหนดว่า "พอใจ หรือชอบใจหนอ" ถ้าความไม่พอใจหรือไม่ชอบใจเกิดขึ้นก็กำหนดว่า "ไม่พอใจหนอ ไม่ชอบใจหนอ" จนกว่าความพอใจหรือไม่พอใจนั้นจะหายไปจึงค่อยกลับมากำหนดการเคี้ยวและการรู้รสใหม่

กำหนดการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

วิธีกำหนดรู้ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะมีดังนี้คือ เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึกปวดอุจจาระหรือปัสสาวะก็ให้กำหนดว่า "ปวดหนอ ๆ" และเมื่อเวลาที่เดินไปนั้นก็ให้กำหนดการเดินอย่างที่ได้แสดงไว้แล้วในอิริยาบถเดิน แต่ถ้าการปวดอุจจาระหรือปัสสาวะนั้นรู้สึกปวดมากถ้ากำหนดในการเดินในระยะ ๓–๔–๕ นั้นจะไม่ทัน จะกำหนดแต่เพียงระยะที่ ๑ ก็ได้ และเมื่อนั่งลงถ่ายอยู่นั้น ให้กำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ" แต่ถ้าความรู้สึกในการปวดถ่ายนั้น มีมากกว่าที่จะรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกก็ไม่ต้องกำหนดพองยุบ ให้กำหนด "นั่งหนอ ปวดหนอ" เท่านั้น และขณะที่กำลังถ่าย อุจจาระหรือปัสสาวะนั้นกำลังเคลื่อนออกมา ให้กำหนดรู้ตาม โดยกำหนดว่า "รู้หนอ รู้หนอ" จนกระทั่งอุจจาระหรือปัสสาวะนั้นเคลื่อนออกหมด

การแสดงวิธีกำหนดรู้ ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ทั้งอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ตามที่กล่าวมาแล้วนั้น มีสิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติควรจะกำหนดรู้ด้วยอีกอย่างหนึ่ง คือตามธรรมดาคนเราก่อนที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไปนั้น ต้องมีนามธรรม คือจิตที่มีความต้องการจะกระทำสิ่งนั้น ๆ เกิดขึ้นก่อนเสมอ ฉะนั้นความรู้สึกต้องการกระทำสิ่งต่าง ๆ นี้ จะต้องเกิดขึ้น แล้วจึงกระทำในสิ่งนั้น ๆ ต่อไป

จิตที่มีความต้องการกระทำสิ่งต่าง ๆ นี้ก็คือ จิตที่เป็นผู้สั่งงานนั่นเอง เมื่อจิตที่เป็นผู้สั่งงานเกิดขึ้นแล้วความรู้สึกว่า อยากจะกระทำอย่างนั้นอย่างนี้ อยากต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น อยากนั่ง อยากนอน อยากลุกขึ้น อยากเดิน อยากกิน อยากยืน อยากดู อยากฟัง อยากพูด อยากคิด เหล่านี้เป็นต้น ย่อมเกิดขึ้น ฉะนั้นผู้ปฏิบัติเมื่อถึงระยะที่สติและสมาธิอยู่ในขั้นดีแล้ว ต้องมีเพิ่มเติมการกำหนดรู้ การอยากต่อสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวแล้วนั้นลงไปด้วย เช่นถ้าอยากนั่งก็ให้กำหนดว่าอยากนั่งหนอ ต่อไปจึงกำหนดการนั่ง คือ นั่งหนอ หรือใน

ขณะที่กำลังนั่งอยู่ มีความอยากลุกขึ้นเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า "อยากลุกขึ้นหนอ" ต่อไปจึงกำหนดการลุกขึ้นว่า "ลุกขึ้นหนอ" ถ้าอยากกินอาหารเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า "อยากกินหนอ" หรือ "หิวหนอ" ดังนี้เป็นต้น ส่วนในการกระทำสิ่งอื่น ๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม จะเป็นอิริยาบถใหญ่หรืออิริยาบถย่อยก็ดี ย่อมมีจิตที่สั่งงาน คือจิตที่ต้องการจะกระทำสิ่งนั้น เกิดขึ้นก่อนเสมอไป เช่นเดียวกัน ฉะนั้นจึงกำหนดรู้ความต้องการนั้นก่อน ในทำนองเดียวกันกับที่ได้แสดงมาแล้ว

สรุป

ผู้ที่จะสมาทานพระกรรมฐาน พึงปฏิบัติดังต่อไปนี้:–

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ที่ให้พระกรรมฐาน จัดเป็นทาน

๒. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย จัดเป็นทาน อามิสบูชา

๓. ถ้าเป็นพระภิกษุ ให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกา ให้สมาทานศีล จัดเป็นศีล เว้นโลภะ โทสะ โมหะ

๔. มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย เป็นเหตุให้เกิดกำลังใจ และได้รับความคุ้มครองจากบัณฑิต เป็นการเพิ่มศรัทธาให้มากและมั่นคง

๕. มอบกายถวายต่อพระอาจารย์ เป็นเหตุให้ยอมตนเป็นศิษย์ และไว้วางใจของอาจารย์

๖. ขอพระกรรมฐาน ทำให้รู้ความประสงค์ของศิษย์และให้กรรมฐานเหมาะแก่อัชฌาสัย

๗. แผ่เมตตา เพื่อความเป็นมิตรและให้ความรักแก่ทุก ๆ คน

๘. เจริญมรณานุสสติ ระลึกถึงความตายเป็นเหตุให้ไม่ประมาทมีความเพียรยิ่งขึ้น

๙. ตั้งสัจจอธิษฐานและปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครูบาอาจารย์ เป็นเหตุให้เกิดเจตนาอย่างมั่นคง

๑๐. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ แล้วปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

วันแรก

อาจารย์ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๕ ข้อ

๑. **เดินจงกรม** สติจับที่เท้าภาวนาว่า "ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ยืนหนอ กลับหนอ" ข้อนี้ในสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ในกายานุปัสสนาว่า "คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ เมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน" "ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ หรือเมื่อยืนก็รู้ว่ายืน"

๒. **นั่ง** ภาวนาว่า "นั่งหนอ" แล้วกำหนดที่ท้องสติจับพองยุบเวลาหายใจเข้า—ออก ภาวนาว่า "พองหนอ ยุบหนอ" ในสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ในกายานุปัสสนาว่า "นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหีติ ปชานาติ เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่ง" "โส สโตว อสฺสสติ สโต ปสฺสสติ หายใจเข้าระลึกรู้ หายใจออกระลึกรู้"

๓. **เวทนา** ภาวนาว่า "เจ็บหนอ ๆ หรือคันหนอ ๆ" ในสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ในเวทนานุปัสสนาว่า "ทุกฺขํ เวทนํ เวทิยมาโน ทุกฺขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ เมื่อเสวยทุกขเวทนาก็รู้ว่าเสวยทุกขเวทนา"

๔. **จิต** ภาวนาว่า "คิดหนอ ๆ ดีใจหนอ ๆ เสียใจหนอ ๆ โกรธหนอ ๆ" พระพุทธองค์ตรัสไว้ในจิตตานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตรว่า "จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ เมื่อคิดก็เห็นว่าคิด" สราคํ วา จิตฺตํ สราคํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ" "สโทสํ วา จิตฺตํ สโทสํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ"

๕. **นอน** ภาวนาว่า "นอนหนอ" พระพุทธองค์ตรัสไว้ในกายานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตรว่า "สยาโน วา สยาโนมฺหีติ ปชานาติ เมื่อนอนก็รู้ว่านอน"

วันที่ ๒

กำหนดรู้ต้นจิต ภาวนาว่า "อยากลุกหนอ ๆ อยากเดินหนอ อยากหนอ ๆ" เพิ่มขึ้น พระพุทธองค์ตรัสไว้ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในสติปัฏฐานสูตรว่า "สราคํ วา จิตฺตํ สราคํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ เมื่อจิตอยากได้ก็รู้ว่าจิตอยากได้"

วันที่ ๓-๔-๕

กำหนดทางทวาร ๕ เพิ่มขึ้นดังนี้

(๑) เวลาเห็นรูป กำหนดว่า "เห็นหนอ ๆ" ตั้งสติไว้ที่ตา

(๒) เวลาได้ยินเสียง กำหนดว่า "ได้ยินหนอ ๆ" ตั้งสติไว้ที่หู

(๓) เวลาได้กลิ่น กำหนดว่า "ได้กลิ่นหนอ ๆ" ตั้งสติไว้ที่จมูก

(๔) เวลาได้รส กำหนดว่า "รสหนอ ๆ" ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

(๕) เวลากายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง กำหนดว่า "ถูกหนอ ๆ" ตั้งสติไว้ตรงที่ถูกกระทบ

สมเด็จพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในอายตนบรรพ, ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในสติปัฏฐานสูตรว่า

(๑) จกฺขุญฺจ ปชานาติ รูเป จ ปชานาติ รู้ตาและรู้รูป

(๒) โสตญฺจ ปชานาติ สทฺเท จ ปชานาติ รู้หูและรู้เสียง

(๓) ฆานญฺจ ปชานาติ คนฺเธ จ ปชานาติ รู้จมูกและรู้กลิ่น

(๔) ชิวฺหญฺจ ปชานาติ รเส จ ปชานาติ รู้ลิ้นและรู้รส

(๕) กายญฺจ ปชานาติ โผฏฺฐพฺเพ จ ปชานาติ รู้กายและรู้ถูก

วันต่อไป

เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๒ ว่า "ยกหนอ เหยียบหนอ" พระพุทธองค์ตรัสไว้ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตรว่า "คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ เมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน"

วันต่อไป

เพิ่มในเวลานั่งกำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ" พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน อิริยาปถบรรพ กายานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตร ว่า "นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหีติ ปชานาติ นั่งก็รู้ว่านั่ง"

วันต่อไป

เพิ่มในเวลาเดินเป็น ๓ ระยะ โดยกำหนดว่า "ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ" พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอิริยาปถบรรพ กายานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตรว่า "คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ เมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน"

วันต่อไป

กำหนดเพิ่มในเวลานั่ง โดยกำหนด "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ" เป็นการกำหนดตามนัยกายานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่าด้วย อานาปานบรรพ อิริยาปถบรรพและอายตนบรรพ

วันต่อไป

เมื่อญาณเกิดสูงขึ้น สมาธิดีขึ้น ก็เพิ่มการกำหนดอิริยาบถเดินเป็น ๔–๕–๖ ระยะ คือ

๔ ระยะ กำหนดว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"

๕ ระยะ กำหนดว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ"

๖ ระยะ กำหนดว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ"

การกำหนดอิริยาบถเดินเป็น ๖ ระยะ ตามแนวกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พระอรรถกถาจารย์ได้แสดงไว้ในสัมโมหวิโนทนีอรรถกถาว่า

(๑) อุทฺธรณ ยกขึ้น	(๔) โวสฺชฺชน ลง
(๒) อติหรณ ยก	(๕) สนฺนิกฺเขปน เหยียบ
(๓) วีติหรณ ย่าง	(๖) สนฺนิรุชฺฌน กด

ส่วนอิริยาบถนั่งนั้นให้กำหนดอีก ๖ แห่ง

(๑) ถูกก้นย้อยข้างขวา กำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"

(๒) ถูกก้นย้อยข้างซ้าย กำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"

(๓) ถูกเข่าขวา กำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"

(๔) ถูกเข่าซ้าย กำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"

(๕) ถูกตาตุ่มขวา กำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"

(๖) ถูกตาตุ่มซ้าย กำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ".

นับเป็นการกำหนดอานาปานะว่า "พองหนอ ยุบหนอ" กำหนดอิริยาบถนั่งว่า "นั่งหนอ" กำหนดโผฏฐัพพะตามอายตนบรรพว่า "ถูกหนอ" พระพุทธองค์ตรัสไว้ในธัมมานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตรว่า "โผฏฺฐพฺเพ จ ปชานาติ เมื่อถูกก็รู้ว่าถูก" ดังนี้

กำหนดกายานุปัสสนาเพิ่มเติม

(๑) เดินจงกรมสุดทางแล้วหยุดยืนหันกลับกำหนดว่า "อยากหยุดหนอ ๆ หยุดหนอ ๆ อยากจะกลับหนอ ๆ กลับหนอ ยืนหนอ" ตามอิริยาปถบรรพ พระพุทธองค์ตรัสว่า "อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ เมื่อไปหน้าหรือถอยหลังกลับ ย่อมกำหนดรู้อยู่"

(๒) เวลาจะเหลียวซ้ายแลขวากำหนดว่า "อยากเหลียวหนอ ๆ เหลียวหนอ ๆ" ตามสัมปชัญญบรรพ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานพระพุทธองค์ตรัสว่า "อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ เมื่อเหลียวซ้ายแลขวาย่อมกำหนดรู้อยู่"

(๓) เวลาจะคู้ จะเหยียดให้กำหนดว่า "อยากคู้หนอ อยากเหยียดหนอ ๆ" ขณะคู้เหยียดกำหนดว่า "คู้หนอ เหยียดหนอ ๆ" องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน สัมปชัญญบรรพ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า "สมฺมิญฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ เมื่อคู้หรือเหยียดย่อมกำหนดรู้อยู่"

(๔) เวลาจะจับสิ่งของต่าง ๆ เช่นผ้านุ่งผ้าห่ม บาตร ถ้วย โถ โอ จาน เป็นต้น กำหนดว่า "เห็นหนอ อยากจับหนอ" ขณะเมื่อยื่นมือไปจับกำหนดว่า "ถูกหนอ จับหนอ มาหนอ" พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสัมปชัญญบรรพ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า

"สงฺฆาฏิปตฺตจีวรธารเณ สมฺปชานการี โหติ เมื่อครองจีวรถือบาตรพาดสังฆาฏิย่อมกำหนดรู้อยู่"

(๕) เวลาจะบริโภคอาหาร หรือดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ให้กำหนดว่า "เห็นหนอ อยากหนอ ไปหนอ ถูกหนอ จับหนอ ยกหนอ อ้าหนอ ถูกหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ หมดหนอ" พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสัมปชัญญบรรพ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า "อสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ เมื่อกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ย่อมกำหนดรู้อยู่"

(๖) เวลาถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ กำหนดว่า "อยากถ่ายหนอ ถ่ายหนอ ๆ" ตรงตามพระพุทธพจน์ในสติปัฏฐานสูตรสัมปชัญญบรรพ กายานุปัสสนาว่า "อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ เมื่อถ่ายอุจจาระถ่ายปัสสาวะ ย่อมกำหนดรู้"

(๗) เวลาเดิน ยืน นั่ง จะหลับ ตื่น พูด นิ่ง ให้กำหนดว่า "อยากเดินหนอ อยากยืนหนอ อยากนั่งหนอ อยากหลับหนอ ตื่นหนอ อยากพูดหนอ นิ่งหนอ"

องค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในสัมปชัญญบรรพ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า "คเต ฐิเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตุณฺหีภาเว สมฺปชานการี โหติ เมื่อไป ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด นิ่ง ก็ย่อมกำหนดรู้อยู่"

กำหนดเพิ่มเติมในเวทนานุปัสสนา

เมื่อเวลานั่ง ยืน เดิน นอน เกิดความรู้สึกสบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ ก็กำหนดว่า "สบายหนอ ไม่สบายหนอ เฉย ๆ หนอ" องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า "สุขํ เวทนํ เวทิยมาโน สุขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ เมื่อเสวยสุขเวทนาสบาย ก็รู้สุขเวทนาสบาย"

"ทุกฺขํ เวทนํ เวทิยมาโน ทุกฺขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่สบาย ก็รู้ทุกขเวทนาไม่สบาย"

"อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทิยมาโน อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ เมื่อเสวยไม่ทุกข์ไม่สุข เฉย ๆ ก็รู้ว่าเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์

กำหนดเพิ่มเติมในจิตตานุปัสสนา

เมื่อคิดอารมณ์ใด ๆ ก็กำหนดที่จิตว่า "คิดหนอ ๆ" ทรงตรัสไว้ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า "จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ ตามเห็นจิตที่คิดอยู่"

กำหนดเพิ่มเติมในธัมมานุปัสสนา

๑. ถ้าอยากเกิดขึ้น กำหนดว่า "อยากหนอ" หรือ "โลภะหนอ" ทรงตรัสว่า "กามฉนฺโทติ ปชานาติ พอใจอยากได้ก็รู้"

๒. ถ้าไม่ชอบเกิดขึ้นก็กำหนดว่า "ไม่ชอบหนอ ๆ" หรือ "โทสะหนอ ๆ" ทรงตรัสว่า "พฺยาปาโทติ ปชานาติ ไม่ชอบก็รู้"

๓. ถ้าง่วงนอนให้กำหนดว่า "ง่วงหนอ ๆ" ทรงตรัสว่า ถีนมิทฺธนฺติ ปชานาติ ง่วงเหงาหาวนอนหดหู่ท้อถอยก็รู้"

๔. ถ้าจิตฟุ้งซ่านให้กำหนดว่า "ฟุ้งหนอ ๆ" ทรงตรัสว่า "อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจนฺติ ปชานาติ ฟุ้งซ่านรำคาญใจก็รู้"

๕. ถ้าสงสัย ให้กำหนดว่า "สงสัยหนอ ๆ" ทรงตรัสว่า "วิจิกิจฺฉาติ ปชานาติ สงสัยก็รู้"

โสฬสญาณและอธิษฐาน

ต่อจากนั้นก็มีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เห็นรูปนามเกิดดับเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นเป็นภัย เป็นโทษ น่าเบื่อหน่าย อยากจะหนี หาทางหนี จนพ้นทุกข์ได้สำเร็จตามลำดับญาณ ๑๖ แล้วอธิษฐานเข้าอยู่ในความดับสนิทตามกำลังของสมาธิจนถึงที่สุดคือ พระ-นิพพาน

เรื่องโสฬสญาณและอธิษฐานนี้เป็นเรื่องเฉพาะตัวผู้ปฏิบัติตามแบบวัดมหาธาตุ ผู้ที่ต้องการทราบรายละเอียดให้กราบเรียนถามได้ที่ .–

" ท่านเจ้าคุณอาจารย์พระราชสิทธิมุนี (โชดก ป. ๙) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุ พระนคร และที่พระอาจารย์ผู้ช่วยสำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดมหาธาตุ พระนคร ได้ทุกโอกาส."

ขอความสุขสวัสดี จงมีแด่ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายโดยทั่วหน้ากันตลอดกาลเป็นนิตย์ เทอญ ฯ

วิธีปฏิบัติธรรม
แบบสวนโมกขพลาราม ไชยา
สุราษฎร์ธานี

เจริญสุข ท่านผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม ทั้งหลาย

วันนี้จะได้บรรยายกรรมฐานแบบสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์-ธานี ซึ่งเป็นแบบที่แพร่หลายมาก ทั้งภายในประเทศและภายนอกประเทศอยู่ในปัจจุบันนี้ หนังสือพิมพ์พุทธศาสนา ราตรีมาสของสวนโมกข์ และหนังสือแนวการปฏิบัติของสวนโมกข์ ได้พิมพ์ออกสู่สายตาของชาวพุทธเป็นร้อย ๆ เรื่อง นับตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๕ เป็นต้นมา จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๐๗ นี้ รวมเวลา ๓๒ ปี สวนโมกข์ได้รักษาอุดมคติแห่งการปฏิบัติธรรม ตามหลักคำสอนของององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามิได้เสื่อมคลาย ชีวิตในสวนโมกข์ เต็มไปด้วยการเสียสละ ยอมเป็นทาสของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง ต่างพยายามทุกวิถีทาง เพื่อให้คนในยุคปัจจุบันได้รู้พุทธธรรมพยายามชี้แจงแล้วชี้แจงอีก ตามพุทธภาษิตที่ว่า

"สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น"

ทั้งนี้ ก็เพื่อจะให้เข้าถึง ความว่าง ไม่มีอะไร ไม่มีอุปาทาน เป็นเพียงธรรมชาติ และบรรลุถึงซึ่งความสะอาด สว่าง สงบ พบความดับสนิทไม่มีเหลือ คือ นิพพาน

บุพพภาค

สมาธิภาวนา

๑. แสวงหาสัปปายะ คือ สถานที่ อาหาร บุคคล ธรรมะ และปัจจัย ๔ ตามสะดวกสบาย โดยถือหลักมักน้อยสันโดษ

๒. นำเครื่องสักการะถวายแก่เจ้าสำนักหรือประธานในสำนัก โดยความรู้จักพอเหมาะพอดี และทำความเข้าใจ ปรารภธรรม

๓. ถวายเครื่องสักการะแก่อาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน ไม่ต้องมีพิธีรีตอง ให้เชื่อฟัง ซื่อตรง และไว้วางใจ

๔. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย ไม่ต้องจุดก็ได้

๕. แสดงอาบัติ รับศีล ทำพอเป็นพิธี ควรทำใจชนะบาปมากกว่า

๖. มอบตัวพระรัตนตรัยไม่ต้องมีพิธี ควรมีตลอดกาล

๗. มอบตัวต่ออาจารย์ ไม่ต้องมีพิธี ต้องศึกษาให้เข้าใจแก่กันและกัน ไม่ควรมีอุปาทาน

๘. ขอกรรมฐาน ไม่ควรมีพิธี จะทำให้ยึดถือ ทำเพื่อพระนิพพานโดยถูกต้องจริง ๆ เท่านั้น

๙. สมาทานกรรมฐาน เชิญกรรมฐาน ไม่ใช่เพื่อวิเศษ ตั้งใจทำเฉพาะข้อหนึ่งข้อใด และเพื่อปล่อยวาง

๑๐. แผ่เมตตา ทำตามสมควร ไม่ควรทำเกินสมควร สนับสนุนกำลังใจของตน ไม่มีเวรภัยกับใคร ๆ

๑๑. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ก่อนทำกรรมฐาน ไม่สวดอย่างงมงาย สวดเพื่อระลึกถึงคุณอย่างเลื่อมใสจริง ๆ ไม่ต้องออกเสียง ทำแต่ในใจก็ได้

๑๒. อธิษฐานจิตต่อธรรมะที่ตนปฏิบัติ เพื่อความมั่นใจยิ่งขึ้น ไม่ใช่เพื่อยึดถือ เพราะจะถูกตัณหาและทิฏฐิลูบคลำ ไม่ดำเนินไปสู่ปัญญาไม่มีเหตุผล

๑๓. การบูชาพระพุทธองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา ควรกระทำอย่างยิ่งหลังจากเลิกกรรมฐานแล้ว อุทิศตนบูชาพระพุทธองค์ด้วยการปฏิบัติอย่างแท้จริง

บุพพกิจเฉพาะกรรมฐาน

๑. ทำอุปมาเป็นหลักประจำใจว่า "คนมีปัญญา ยืนหยัดบนแผ่นดิน ฉวยศาตราอันคมด้วยมือ ลับที่หิน มีเพียรแล้ว ย่อมถางรกชัฏได้"

๒. ตัดปลิโพธ หมดกังวล เรื่องที่อยู่ ตระกูล ลาภ หมู่คณะ การงาน การเดินทางไกล ญาติ อาพาธ การเรียน และการแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ

๓. เลือกสิ่งแวดล้อมภายในให้เหมาะกับจริต หาสถานที่และกรรมฐานให้เหมาะแก่นิสัย และหาสัปปายะ ๗ คือ อาวาส, ที่โคจรบิณฑบาต, เสียงจากถ้อยคำที่ควรกล่าว, บุคคลที่อุปการะ, อาหารสะดวก, อุตุสบาย

๔. เตรียมตัวทั้งทางหลักวิชาและทางปฏิบัติ

(๑) **หลักวิชา** ควรรู้ว่า สมาธิคืออะไร มีอรรถ รส ปัจจุปัฏฐาน ปทัฏฐานอย่างไร อะไรเป็นเครื่องมัวหมองของสมาธิ อะไรเป็นเครื่องผ่องใสของสมาธิ เจริญสมาธิอย่างไร อะไรเป็นอานิสงส์ของสมาธิ ต้องตอบปัญหาเหล่านี้ได้ ว่า

สมาธิ คือ จิตเจตสิกตั้งมั่น
มีความไม่ฟุ้งซ่าน เป็นอรรถ ลักษณะ
มีการจำกัดความฟุ้งซ่านเป็นรส กิจ
มีความสงบไม่หวั่นไหวเป็นปัจจุปัฏฐาน
มีความสุขเป็นปทัฏฐาน
กามอกุศลเป็นเครื่องเศร้าหมองของสมาธิ
ปัญญาเป็นเครื่องผ่องแผ้วของสมาธิ
การเจริญสมาธิ ต้องชำระศีล ตัดปลิโพธ ติดต่ออาจารย์ศึกษา และรับกรรมฐาน

สมาธิมีอานิสงส์ ดังนี้

๑. ทิฏฐธรรมสุข – ได้ความสุขในปัจจุบัน
๒. วิปัสสนาเกิดขึ้น
๓. อภิญญาเกิดขึ้น
๔. ได้ภพอันวิเศษ
๕. เข้านิโรธสมาบัติได้

(๒) **เตรียมปฏิบัติ** ดังนี้

๑. ชำระศีล
๒. ตัดปลิโพธ
๓. ติดต่อกับกัลยาณมิตร (อาจารย์)

๔. ศึกษากรรมฐาน

๕. อยู่ในวิหารที่สมควร

๖. เจริญสมาธิภาวนา เช่น อานาปานสติภาวนา

การเจริญอานาปานสติภาวนา

ถาม ทำไมจึงเจริญอานาปานสติ ?

ตอบ เพราะสามารถเป็นสมาธิภาวนา สงบ ประณีต สุขทันตาเห็น ได้ทิพย์ มีสติสัมปชัญญะ กำจัดกิเลส ทำติดต่อกันได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนอารมณ์

ถาม ใครจะเป็นผู้เจริญอานาปานสติ ?

ตอบ ผู้ที่มุ่งหมายจะดับทุกข์ตามพระธรรมวินัย

การเจริญอานาปานสติ

ให้ปฏิบัติตามอานาปานสติสูตร ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ ย่อมมีอานิสงส์ใหญ่

ภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงจะมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั่นเทียว หายใจออก มีสติอยู่นั่นเทียว หายใจเข้า ภิกษุ

๑. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้ายาว ดังนี้

๒. เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกสั้น ดังนี้ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้าสั้น ดังนี้

๓. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า ดังนี้

๔. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

(จบจตุกกะที่ ๑)

๕. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจเข้า ดังนี้

๖. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ดังนี้

๗. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจเข้า ดังนี้

๘. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

(จบจตุกกะที่ ๒)

๙. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้

๑๐. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

๑๑. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

๑๒. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

(จบจตุกกะที่ ๓)

๑๓. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

๑๔. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

๑๕. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

๑๖. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

(จบจตุกกะที่ ๔)

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลผู้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ ย่อมมีอานิสงส์ใหญ่

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลผู้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์ ๗ ประการ ย่อมเป็นสิ่งที่หวังได้ ผลอานิสงส์ ๗ ประการเป็นอย่างไรเล่า ผลอานิสงส์ ๗ ประการ คือ.—

๑. การบรรลุอรหัตตผลทันทีในทิฏฐธรรม
๒. ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมบรรลุอรหัตตผลในกาลแห่งมรณะ
๓. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ ย่อมเป็นอันตราปรินิพพายี
๔. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ ย่อมเป็นอุปหัจจปรินิพพายี
๕. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ ย่อมเป็นอสังขารปรินิพพายี
๖. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ ย่อมเป็นสสังขารปรินิพพายี

๗. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ ย่อมเป็นอุทธังโสโต อกนิฏฐ-คามี

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลผู้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ผลอานิสงส์ ๗ ประการ ย่อมหวังได้ ดังนี้

อานิสงส์พิเศษ

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญให้มากแล้ว อย่างนี้แล ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม ย่อมมีไม่ได้ ดังนี้.

(จากสังยุตตนิกาย)

สวนโมกขพลาราม ได้มีแบบปฏิบัติที่จะให้เข้าถึงสภาวะที่ดับสนิทนั้น ด้วยอานา-ปานสติภาวนาดังกล่าว ซึ่งประมวลไว้มี ๔ จตุกกะ รวม ๑๖ วัตถุ

จตุกกะที่ ๑ เป็นสมถภาวนาล้วน

ส่วนจตุกกะที่ ๒ และที่ ๓ เป็นสมถภาวนาที่เจือกันกับวิปัสสนาภาวนา

ส่วนจตุกกะที่ ๔ นี้ เป็นวิปัสสนาภาวนาถึงที่สุด

สมถภาวนา คือ การกำหนดโดยอารมณ์หรือนิมิต เพื่อความตั้งมั่นแห่งจิต มีผลถึงที่สุดเป็นฌาน

ส่วนวิปัสสนาภาวนานั้น กำหนดโดยลักษณะคือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำจิตให้รู้แจ้งเห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวง มีผลถึงที่สุดเป็นญาณ เป็นอันว่า อานาปานสติทั้ง ๑๖ วัตถุนี้ ตั้งต้นขึ้นมาด้วยการอบรมจิตให้มีกำลังแห่งฌานด้วยจตุกกะที่ ๑ แล้วอบรมกำลังแห่งญาณให้เกิดขึ้นผสมกำลังแห่งฌานในจตุกกะที่ ๒ ที่ ๓ โดยทัดเทียมกัน และกำลังแห่งญาณเดินออกหน้ากำลังแห่งฌาน ทวียิ่งขึ้นไปจนถึงที่สุดในจตุกกะที่ ๔ จนสามารถทำลายอวิชชาได้จริงในลำดับนั้น

อานาปานสติจตุกกะที่ ๑ มี ๔ ขั้น

ขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว

ขั้นที่ ๒ กำหนดลมหายใจสั้น

ขั้นที่ ๓ กำหนดลมหายใจทั้งปวง

ขั้นที่ ๔ กำหนดลมหายใจสงบ บรรลุฌาน

อานาปานสติจตุกกะที่ ๒ มี ๔ ขั้น

ขั้นที่ ๕ กำหนดรู้ปีติ—ขณะหายใจเข้า—ออก

ขั้นที่ ๖ กำหนดรู้สุข—ขณะหายใจเข้า—ออก

ขั้นที่ ๗ กำหนดรู้จิตตสังขาร ขณะหายใจเข้า—ออก

ขั้นที่ ๘ กำหนดรู้จิตตสังขารสงบ ขณะหายใจเข้า—ออก

อานาปานสติจตุกกะที่ ๓ มี ๔ ขั้น

ขั้นที่ ๙ กำหนดรู้จิต ขณะหายใจเข้า—ออก

ขั้นที่ ๑๐ กำหนดทำจิตปราโมทย์ยิ่ง ขณะหายใจเข้า—ออก

ขั้นที่ ๑๑ กำหนดทำจิตตั้งมั่น ขณะหายใจเข้า—ออก

ขั้นที่ ๑๒ กำหนดทำจิตปล่อยวาง ขณะหายใจเข้า—ออก

อานาปานสติจตุกกะที่ ๔ มี ๔ ขั้น

ขั้นที่ ๑๓ กำหนดรู้อนิจจัง ขณะหายใจเข้า—ออก

ขั้นที่ ๑๔ กำหนดรู้วิราคะ ขณะหายใจเข้า—ออก

ขั้นที่ ๑๕ กำหนดรู้นิโรธ ขณะหายใจเข้า—ออก

ขั้นที่ ๑๖ กำหนดรู้ปฏินิสสัคคะ ขณะหายใจเข้า—ออก

เมื่อบุคคลเจริญอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ หรือมีจตุกกะ ๔ ดังที่กล่าวแล้ว ย่อมมีความรู้เกี่ยวกับการทำอานาปานสติทั้งหมด ความรู้ที่กล่าวนี้แบ่งเป็น ๑๑ หมวด ดังต่อไปนี้.—

หมวดที่ ๑ ญาณในธรรมที่เป็นอันตรายต่อสมาธิ ๘ ประการ
หมวดที่ ๒ ญาณในธรรมที่เป็นอุปการะต่อสมาธิ ๘ ประการ
หมวดที่ ๓ ญาณในโทษที่เป็นเครื่องเศร้าหมองของสมาธิ ๑๘ ประการ
หมวดที่ ๔ ญาณในธรรม คือความผ่องแผ้วของสมาธิ ๑๓ ประการ
หมวดที่ ๕ ญาณในการทำตนให้เป็นผู้มีสติปัฏฐาน ๓๒ ประการ
หมวดที่ ๖ ญาณที่เป็นไปตามอำนาจสมาธิ ๒๔ ประการ
หมวดที่ ๗ ญาณที่เป็นไปตามอำนาจของวิปัสสนา ๗๒ ประการ
หมวดที่ ๘ ญาณในนิพพิทา
หมวดที่ ๙ ญาณอันอนุโลมต่อนิพพิทา
หมวดที่ ๑๐ ญาณเป็นที่ระงับเสียซึ่งนิพพิทา
หมวดที่ ๑๑ ญาณในสุขอันเกิดแต่วิมุตติ

รวมเป็น ๒๒๐ ประการ หรือ ๒๒๐ เรื่อง ดังนี้

หมวดที่ ๑ — ๒

ญาณในธรรมเป็นอันตรายและในธรรมเป็นอุปการะต่อสมาธินั้น อาจจะกล่าวเป็นคู่ ๆ ในฐานะที่เป็นของตรงกันข้ามต่อกันและกัน ดังต่อไปนี้

๑. กามฉันทะ เป็นอันตราย เนกขัมมะเป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง
๒. พยาบาท เป็นอันตราย อัพพยาบาทเป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง
๓. ถีนมิทธะ เป็นอันตราย อาโลกสัญญาเป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง
๔. อุทธัจจะ เป็นอันตราย อวิกเขปะ เป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง
๕. วิจิกิจฉา เป็นอันตราย ธัมมววัฏฐานะ เป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง
๖. อวิชชา เป็นอันตราย วิชชาหรือญาณ เป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง
๗. อรติ เป็นอันตราย ปามุชชะ เป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง
๘. อกุศลธรรมทั้งปวง เป็นอันตราย กุศลธรรมทั้งปวง เป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า จะกำหนดรู้สิ่งใดต้องทำสิ่งนั้นให้ปรากฏแก่ใจจริง ๆ เสียก่อน แล้วจึงกำหนดรู้ ถ้าสิ่งนั้นปรากฏอยู่เองแล้ว ก็มีการกำหนดรู้ที่สิ่งนั้นไม่ได้เลย การกำหนดรู้ความเป็นอันตราย และการกำหนดรู้ความเป็นอุปการะ จะต้องรู้กำหนดที่ธรรม ๑๖ ประการนี้จริง จนกระทั่งรู้จักตัวจริงของสิ่งนั้นจริง ๆ รู้จักความที่สิ่งนั้นทำอันตรายแก่สมาธิ หรือเป็นอุปการะแก่สมาธิอย่างประจักษ์ชัดแก่ใจตน ในขณะที่ตนกำลังพยายามจะทำจิตให้เป็นสมาธิ ซึ่งต้องทำการต่อสู้หรือประคับประคองอย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้น ว่ามันมีความจริงในการทำหน้าที่ของมันอย่างไร จึงจะเรียกว่าญาณในที่นี้

หมวดที่ ๓

ญาณในโทษเป็นเครื่องเศร้าหมองของสมาธินั้น หมายถึงความรู้เท่าถึงการณ์ ในการพลิกแพลงของจิตใจขณะที่มีการกำหนดลมหายใจ หรือนิมิตที่กระทำไปไม่สำเร็จ ซึ่งมีอยู่ ๑๘ ชนิดด้วยกัน คือ

๑. เมื่อกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด แห่งลมหายใจออก จิตฟุ้งซ่านในภายใน

๒. เมื่อกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด แห่งลมหายใจเข้า จิตฟุ้งซ่านในภายนอก

๓. ความหวัง ความใคร่ ความพอใจ หรือความทะยานอยากต่อลมหายใจออก

๔. ความหวัง ความใคร่ ความพอใจ หรือความทะยานอยากต่อลมหายใจเข้า

๕. เมื่อสนใจในลมหายใจออกมากเกินไป จนเรียกได้ว่าถูกลมหายใจออกครอบงำ ความเลือนก็เกิดขึ้นในการกำหนดลมหายใจเข้า

๖. เมื่อสนใจในลมหายใจเข้ามากเกินไป จนเรียกได้ว่าถูกลมหายใจเข้าครอบงำ ความเลือนก็เกิดขึ้นในการกำหนดลมหายใจออก

๗. เมื่อกำหนดนิมิตอยู่ จิตที่กำหนดนิมิตหวั่นไหว

๘. เมื่อกำหนดลมหายใจออกอยู่ จิตที่กำหนดนิมิตหวั่นไหว

๙. เมื่อกำหนดนิมิตอยู่ จิตที่กำหนดลมหายใจเข้าหวั่นไหว

๑๐. เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าอยู่ จิตที่กำหนดนิมิตหวั่นไหว

๑๑. เมื่อกำหนดลมหายใจออกอยู่ จิตที่กำหนดลมหายใจเข้าหวั่นไหว

๑๒. เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าอยู่ จิตที่กำหนดลมหายใจออกหวั่นไหว

๑๓. จิตแล่นไปตามอารมณ์ในอดีต เป็นจิตตกไปสู่ความกระสับกระส่าย

๑๔. จิตหวังในอารมณ์อันเป็นอนาคต เกิดเป็นจิตกวัดแกว่งขึ้น

๑๕. จิตหดหู่ มีอาการแห่งความเกียจคร้าน หรือตกลงไปสู่ความเกียจคร้าน

๑๖. จิตเพียรจัดเกินไป จนตกไปฝ่ายความฟุ้งซ่าน

๑๗. จิตไวต่อความรู้สึกอารมณ์เกินไป เป็นจิตตกไปสู่ความกำหนัด

๑๘. จิตไม่แจ่มใส ไม่ผ่องแผ้ว หรือจิตตกไปสู่ความขัดเคือง หรือความประทุษร้าย

รวมทั้ง ๑๘ ประการนี้เรียกว่าโทษ เป็นเครื่องทำลายความเศร้าหมองแก่สมาธิ ญาณหรือความรู้เกิดขึ้นในสิ่งเหล่านี้ ในเมื่อสิ่งเหล่านี้ปรากฏเป็นอุปสรรค แล้วตนสามารถแก้ไขให้ลุล่วงไปได้ จึงจะเรียกว่าญาณในที่นี้ ผู้ไม่มีญาณข้อนี้ อาจจะไม่รู้แม้แต่เพียงว่าโทษแม้สิ่งเหล่านี้เกิดอยู่ ก็ไม่สามารถกำหนดได้ว่าคืออะไร และจะต้องจัดการอย่างไร บางทีก็ไม่สามารถ แม้แต่จะแจ้งอาการเหล่านี้แก่กัลยาณมิตรหรืออาจารย์ ฉะนั้น ควรได้รับการศึกษามาก่อน คือ ก่อนที่จะเจริญอานาปานสติอย่างเพียงพอ หรือเต็มที่อย่างที่จะสามารถทำได้ แล้วมารู้ถึงที่สุดเอาเมื่อได้ปฏิบัติเสร็จแล้ว

หมวดที่ ๔

ญาณในธรรมที่เป็นการผ่องแผ้วของสมาธิ มีอาการตรงกันข้าม หรือเป็นไปในทำนองที่ตรงกันข้าม จากอาการที่กล่าวแล้วในเรื่องธรรมที่เป็นเครื่องทำความเศร้าหมอง หากแต่ว่าหมวดนี้มีเพียง ๑๓ อย่าง คือ.–

๑. เมื่อจิตแล่นไปตามอารมณ์ในอดีต จนตกไปสู่ความกระสับกระส่าย เธอเว้นจิตดวงนั้นเสีย ตั้งจิตไว้ในฐานอันเดียว ย่อมระงับโทษ คือความกระสับกระส่ายนั้นได้

๒. จิตหวังต่ออารมณ์ในอนาคต เป็นจิตหวั่นไหวแล้ว เธอเว้นจิตดวงนั้นเสีย น้อมจิตไปในฐานอันเดียว คือการเว้นจิตดวงนั้นเสียนั้นเอง ย่อมชำระความเศร้าหมองนั้นได้

๓. จิตหดหู่ตกไปข้างฝ่ายเกียจคร้าน เธอย่อมทำการประคับประคอง ยกขึ้นซึ่งจิตนั้นด้วยการปลอบ ด้วยอุบายมีประการต่าง ๆ ย่อมละความเศร้าหมองได้

๔. จิตเพียรจัดเกินไป จนตกไปข้างฟุ้งซ่าน เธอย่อมข่มซึ่งจิตนั้นด้วยอุบายมีประการต่าง ๆ ย่อมละความเศร้าหมองได้

๕. จิตไวต่อความรู้สึกเกินไป จนตกไปสู่ความกำหนัด เธอเพิ่มสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หรือความรู้เท่าทันในการที่จะหยุดการไวต่อความรู้สึกนั้นเสีย ย่อมละความเศร้าหมองได้

๖. จิตไม่แจ่มใส ตกไปฝ่ายประทุษร้าย เธอเพิ่มสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และรู้เท่าทันในการทำจิตให้แจ่มใส ย่อมละเว้นความเศร้าหมองได้

ต่อไปนี้เป็นความผ่องใสของจิตโดยความเป็นจิตเอก

๗. ความเป็นจิตเอก เพราะจิตมีการสละสิ่งทั้งปวงปรากฏชัด

๘. ความเป็นจิตเอก เพราะนิมิตแห่งสมถะปรากฏชัด

๙. ความเป็นจิตเอก เพราะลักษณะแห่งความสิ้นไปและเสื่อมไป ปรากฏชัดแก่จิต

๑๐. ความเป็นจิตเอก เพราะธรรมเป็นที่ดับเสียซึ่งความรู้สึกว่าตัวตนหรือของตนปรากฏชัด

ความเป็นเอกต่าง ๆ กันนี้ มิได้ต่างกันแก่หมู่ชนที่มีพื้นเพอุปนิสัยเดิมต่างกัน เช่น ชอบให้ทานเป็นนิสัย ชอบทำสมาธิเป็นนิสัย ชอบพิจารณาเพื่อวิปัสสนาเป็นนิสัย และพวกพระอริยเจ้าในที่สุด

๑๑. ความผ่องใสเกิดแก่จิต เพราะรู้ความหมดจดแห่งการปฏิบัติของตน

๑๒. จิตผ่องใสเพราะเจริญด้วยอุเบกขา หรือพรั่งพรูด้วยอุเบกขา

๑๓. จิตร่าเริงด้วยญาณ แล้วเป็นจิตผ่องใส ดังนี้

ความผ่องใสทั้ง ๑๓ ประการนี้ สำเร็จมาจากความรู้อันเป็นเครื่องทำความผ่องใสในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เฉพาะกรณี และเฉพาะบุคคลก็จริง แต่บุคคลผู้ผ่านการเจริญอานาปานสติไปจนถึงที่สุดแล้ว ย่อมมีญาณเหล่านี้อย่างครบถ้วน ด้วยการประจักษ์บ้าง ด้วยการหยั่งทราบบ้าง

หมวดที่ ๕

ญาณในความเป็นผู้มีสติปัฏฐาน ๓๒ ประการนั้น หมายถึงความรู้ที่ประจักษ์ในขณะเจริญอานาปานสติ มีวัตถุ ๑๖ หรือ ๑๖ ขั้น วัตถุหนึ่ง ๆ ถูกแบ่งออกเป็น ๒ ตามขณะแห่งการหายใจออก และการหายใจเข้า ความรู้ในขณะหายใจออกก็ถูกจัดเป็นญาณอันหนึ่ง ในขณะหายใจเข้าก็เป็นญาณอีกอันหนึ่ง ไปทุก ๆ วัตถุ รวมทั้ง ๑๖ วัตถุ จึงเป็น ๓๒ ญาณ มีชื่อตามอาการที่กำหนดแห่งวัตถุนั้น ๆ คือ

๑. ญาณเป็นเครื่องรู้ลมหายใจออกยาวว่า เราหายใจออกยาว
๒. ญาณเป็นเครื่องรู้ลมหายใจเข้ายาวว่า เราหายใจเข้ายาว
๓. ญาณเป็นเครื่องรู้ลมหายใจออกสั้นว่า เราหายใจออกสั้น
๔. ญาณเป็นเครื่องรู้ลมหายใจเข้าสั้นว่า เราหายใจเข้าสั้น
๕. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก
๖. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า
๗. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก
๘. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า
๙. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก
๑๐. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า
๑๑. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก
๑๒. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า
๑๓. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก
๑๔. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า
๑๕. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก
๑๖. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า
๑๗. ญาณคือความรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก
๑๘. ญาณคือความรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า
๑๙. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจออก

๒๐. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจเข้า

๒๑. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก

๒๒. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า

๒๓. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก

๒๔. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า

๒๕. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก

๒๖. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

๒๗. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก

๒๘. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

๒๙. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นธรรมเป็นที่ดับอยู่เป็นประจำ หายใจออก

๓๐. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นธรรมเป็นที่ดับอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

๓๑. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก

๓๒. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

ญาณเหล่านี้เรียกสั้น ๆ ว่า สโตการีญาณ มีชื่อตามลำดับเลขว่า สโตการีญาณที่ ๑ ที่ ๒ ตามลำดับ สโตการี แปลว่า ผู้กระทำซึ่งสติ สโตการีญาณ จึงแปลว่า ญาณของผู้ทำสติ จำแนกเป็น ๓๒ ตามอาการที่ทำดังกล่าวแล้ว

หมวดที่ ๖

ญาณด้วยอำนาจความเป็นสมาธิ ๒๔ นั้น หมายถึงความรู้ในความเป็นสมาธิ หรือเพราะมีความเป็นสมาธิปรากฏอยู่อย่างนั้น ๆ แล้วเกิดความรู้ต่อความเป็นสมาธินั้น จำแนกเป็น ๒๔ ตามอาการของความเป็นสมาธิที่มีอยู่ในอานาปานสติเพียง ๓ จตุกกะข้างต้น คือ

๑. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจออกยาว

๒. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว

๓. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจออกสั้น

๔. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจเข้าสั้น

๕. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก

๖. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า

๗. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก

๘. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า

๙. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมซึ่งปีติ หายใจออก

๑๐. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า

๑๑. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก

๑๒. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า

๑๓. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก

๑๔. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า

๑๕. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก

๑๖. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า

๑๗. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก

๑๘. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า

๑๙. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจออก

๒๐. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะมีจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจเข้า

๒๑. ญาณคือความผู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก

๒๒. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า

๒๓. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก

๒๔. ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า

ญาณด้วยอำนาจสมาธิ มีเพียง ๒๔ เพราะมีใน ๓ จตุกกะข้างต้น ส่วนจตุกกะที่ ๔ นั้น เป็นการกำหนดด้วยอำนาจวิปัสสนา จึงไม่ถูกนับรวมอยู่ในญาณประเภทนี้

หมวดที่ ๗

ด้วยอำนาจวิปัสสนา ๗๒ อย่าง จำแนกโดยทำนองของญาณด้วยอำนาจสมาธิ ๒๔ อย่าง ดังที่กล่าวมาแล้วในหมวดก่อน หากแต่ว่าจำแนกออกไปอีกอย่างละ ๓ ด้วยอำนาจ

ลักษณะทั้ง ๓ คือ อนิจจลักษณะ ๑ ทุกขลักษณะ ๑ อนัตตลักษะ ๑ เป็นการตรีคูณญาณทั้ง ๒๔ ญาณ จึงกลายเป็น ๗๒ ญาณ มีชื่อแห่งอาการตามการกำหนด เช่นเดียวกัน คือ.—

๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อหายใจออกยาว
๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อหายใจออกยาว
๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อหายใจออกยาว
๔. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อหายใจเข้ายาว
๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อหายใจเข้ายาว
๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อหายใจเข้ายาว
๗. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อหายใจออกสั้น
๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อหายใจออกสั้น
๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อหายใจออกสั้น
๑๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อหายใจเข้าสั้น
๑๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อหายใจเข้าสั้น
๑๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อหายใจเข้าสั้น
๑๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก
๑๔. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก
๑๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก
๑๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า
๑๗. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า

๑๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า
๑๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก
๒๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำกายสังขายให้รำงับอยู่ หายใจออก
๒๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก
๒๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า
๒๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า
๒๔. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า
๒๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก
๒๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก
๒๗. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก
๒๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า
๒๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า
๓๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า

๓๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก

๓๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก

๓๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก

๓๔. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า

๓๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า

๓๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า

๓๗. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก

๓๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก

๓๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก

๔๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า

๔๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า

๔๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า

๔๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก

๔๔. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก

๔๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก

๔๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า

๔๗. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า

๔๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า

๔๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก

๕๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก

๕๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก

๕๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า

๕๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า

๕๔. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า

๕๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจออก

๕๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจออก

๕๗. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจออก

๕๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจเข้า

๕๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจเข้า

๖๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจเข้า

๖๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก

๖๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก

๖๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก

๖๔. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า

๖๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า

๖๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า

๖๗. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก

๖๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก

๖๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก

๗๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า

๗๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า

๗๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า

โดยนัยนี้ เป็นอันกล่าวได้ว่า วิปัสสนา ๗๒ ก็คือ ความเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ละอย่าง ๆ ในขณะที่จิตมีความเป็นสมาธิ ๒๔ ขณะ แต่ละขณะ ๆ นั่นเอง และเป็นวิธีการนับที่ให้เฉพาะอยู่ในวงการแห่งการเจริญอานาปานสติโดยตรง

หมวดที่ ๘

ญาณเนื่องจากความเบื่อหน่าย เรียกว่า นิพพิทาญาณ จำแนกตามอาการเห็นความไม่เที่ยง เห็นความจางคลาย เห็นธรรมที่ดับ และเห็นความสลัดคืน แล้วแยกออกเป็น ๒ ตามขณะแห่งการหายใจออก และการหายใจเข้า จึงรวมเป็น ๘ อย่าง มีชื่อตามอาการแห่งการเห็นธรรมนั้น ดังต่อไปนี้

๑. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นความไม่เที่ยง รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจออก

๒. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นความไม่เที่ยง รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจเข้า

๓. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นอยู่ซึ่งความจางคลาย รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจออก

๔. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นอยู่ซึ่งความจางคลาย รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจเข้า

๕. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นอยู่ซึ่งธรรมที่ดับ รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจออก

๖. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นอยู่ซึ่งธรรมที่ดับ รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจเข้า

๗. นิพพิทาญาณ เพราะตามเห็นความสลัดคืน รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจออก

๘. นิพพิทาญาณ เพราะตามเห็นความสลัดคืน รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจเข้า

โดยนัยนี้ เป็นอันกล่าวได้ว่า นิพพิทาญาณโดยสมบูรณ์ตามความหมายของญาณ ๆ นี้ มีอยู่ในอานาปานสติ จตุกกะที่ ๔ หรือหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนาเท่านั้น แม้จะมีการพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มาแล้วตั้งแต่จตุกกะที่ ๒ คือหมวดเวทนานุปัสสนาภาวนา ก็หาได้มุ่งหมายที่จะทำนิพพิทาญาณให้เกิดขึ้นโดยสมบูรณ์และโดยตรงไม่ แต่ถ้าผู้ใดถือเอาการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในขั้นนั้น แล้วทำนิพพิทาให้เป็นไปโดยสมบูรณ์ได้ เรื่องก็กลายเป็นเรื่องลัดตรงไปสู่จตุกกะที่ ๔ หรือสู่ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนามาเสียตั้งแต่ขณะนั้น ดังนี้ก็ได้ ดังที่กล่าวข้างต้นว่า ไม่มีความจำเป็นสำหรับทุกคน ที่จะต้องทำอานาปานสติตามลำดับวัตถุทั้ง ๑๖ ไปจนหมด ถ้าสามารถทำวิปัสสนาญาณ และนิพพิทาญาณให้เกิดขึ้นได้ที่วัตถุใด แล้วจะทำจตุกกะที่ ๔ ให้สมบูรณ์ได้ด้วยเหตุนั้น ก็ย่อมเป็นการลัดสั้นของบุคคลนั้นอย่างเป็นที่น่าพอใจ สำหรับในที่นี้เป็นการกล่าวตามหลักเกณฑ์ จึงได้กล่าวนิพพิทาญาณไว้ในจตุกกะที่ ๔ โดยตรง

หมวดที่ ๙

ญาณหมวดนี้ได้แก่ นิพพิทานุโลมญาณ ๘ อย่าง คือ

๑. นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นความไม่เที่ยง หายใจออก

๒. นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า

๓. นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นความจางคลาย หายใจออก

๔. นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นความจางคลาย หายใจเข้า

๕. นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นธรรมเป็นเครื่องดับ หายใจออก

๖. นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นธรรมเป็นเครื่องดับ หายใจเข้า

๗. นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นความสลัดคืน หายใจออก

๘. นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นความสลัดคืน หายใจเข้า

ญาณเหล่านี้ ชื่อว่า อนุโลมต่อนิพพิทา เพราะเป็นเหตุให้เกิดนิพพิทาขึ้นได้ในที่สุด ญาณเหล่านี้มีมาก่อนนิพพิทาญาณ เท่าที่จะกำหนดได้ว่า จะสนับสนุนให้เกิดนิพพิทาได้โดยแน่แท้ กล่าวคือเมื่อได้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในรูปของการเกิดและการดับอย่างเพียงพอแล้ว จึงเกิดความรู้สึกที่เป็นไปในทำนองที่กลัวต่อภัย อันเกิดมาจากที่ต้องเกิดและต้องดับ หรือการทนทุกข์ทรมานนั่นเอง ความกลัวที่ปรากฏชัด เรียกว่าการเข้าไปปรากฏแห่งภัย ปัญญาที่รู้เห็นความเป็นอย่างนี้ เรียกว่า ปัญญาในความเข้าไปปรากฏแห่งภัย มีอยู่ได้ตลอดในอานาปานสติ จตุกกะที่ ๔ นี้เรียกว่า นิพพิทานุโลมญาณ เป็นความรู้ที่นับเนื่องอยู่ในนิพพิทาญาณ

ในกรณีที่มีการแยกความรู้ในระยะนี้ให้ละเอียดลงไปอีก กล่าวคือเมื่อเห็นโดยความเป็นภัยแล้ว ก็ย่อมเห็นโดยความเป็นโทษ ซึ่งเรียกการเห็นนั้นว่า อาทีนวญาณ หรือ อาทีนวานุปัสสนาญาณ นั้น แม้ญาณนี้ก็สงเคราะห์เข้าในนิพพิทานุโลมญาณ ด้วยอย่างเดียวกัน ฉะนั้นเป็นอันว่า ภยตูปัฏฐานญาณก็ดี จัดเป็นพวกนิพพิทานุโลมญาณด้วยกันทั้งสิ้น จะถือว่ามีผลเป็นนิพพิทาญาณหรือว่าเป็นนิพพิทาญาณอยู่ในตัวมันเองก็ถูกทั้งสองอย่าง เพราะ

ได้ผลเท่ากันโดยพฤตินัย ในวงแห่งการเจริญอานาปานสติจำแนกญาณเหล่านี้ตามธรรม ๔ มี อนิจจตา เป็นต้น ปฏินิสสัคคะเป็นที่สุด และการจำแนกตามขณะที่หายใจเข้าและออก จึงได้จำนวนเป็น ๘ อย่างด้วยกัน ผิดจากในที่อื่นซึ่งระบุถึงสักแต่ว่าชื่อ ไม่จำแนกตามวัตถุหรือขณะเป็นต้นเลย ซึ่งทำให้มีจำนวนเพียง ๑ เพราะการไม่จำแนกนั่นเอง อีกอย่างหนึ่ง การที่ไม่จำแนกนั้น เป็นการปฏิบัติในแนวอื่นซึ่งไม่ใช่การเจริญอานาปานสติ จึงไม่รู้ที่จะจำแนกอย่างไรนั่นเอง

หมวดที่ ๑๐

นิพพิทาปฏิปัสสัทธิญาณ หมายถึงบรรดาญาณที่ระงับอาการแห่งนิพพิทาเสียแล้ว ดำเนินหน้าที่ หรือทำจิตอื่นที่สูงขึ้นไปตามลำดับ จำแนกเป็น ๘ ตามวัตถุที่กำหนด และขณะที่กำหนดอย่างเดียวกันอีก คือ :—

๑. นิพพิทาปฏิปัสสัทธิญาณ คือ ปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะเห็นความไม่เที่ยง หายใจออก

๒. นิพพิทาปฏิปัสสัทธิญาณ คือ ปัญญาทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า

๓. นิพพิทาปฏิปัสสัทธิญาณ คือ ปัญญาทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะเห็นความจางคลาย หายใจออก

๔. นิพพิทาปฏิปัสสัทธิญาณ คือ ปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะที่เห็นความจางคลาย หายใจเข้า

๕. นิพพิทาปฏิปัสสัทธิญาณ คือ ปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะที่เห็นธรรมเป็นเครื่องดับ หายใจออก

๖. นิพพิทาปฏิปัสสัทธิญาณ คือ ปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะที่เห็นธรรมเป็นเครื่องดับ หายใจเข้า

๗. นิพพิทาปฏิปัสสัทธิญาณ คือ ปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะที่เห็นความสลัดคืน หายใจออก

๘. นิพพิทาปฏิปัสสัทธิญาณ คือ ปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ใน ขณะที่เห็นความสลัดคืน หายใจเข้า

ญาณชื่อนี้ ระงับเสียซึ่งอาการแห่งนิพพิทา แล้วดำเนินกิจต่อไป ในการพิจารณาหาทางพ้นเพราะอยากจะพ้น จนกระทั่งพบทางหลุดพ้น พึงทราบว่าถ้ากำลังแห่งนิพพิทายังคงอยู่ ก็มีแต่ความกลัว ความหวาดเสียว และความเบื่อหน่าย ซึ่งล้วนแต่เป็นการถอยกำลัง หรือทำให้ถอยกำลัง และเป็นความทุกข์ทรมานอยู่ในตัว ฉะนั้นจึงต้องระงับกำลังแห่งนิพพิทาเสียด้วยญาณอื่นที่ถัดไป หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ เปลี่ยนการใช้กำลังของญาณไปในทางอื่นนั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แทนที่จะมัวเบื่อหน่ายอยู่ ก็กลายเป็นความอยากพ้นอย่างแรงกล้า แล้วแสวงหาทางพ้น จนกระทั่งพบว่า ความวางเฉยต่อสังขารทั้งปวง เป็นความพ้นที่แท้จริง ฉะนั้นจึงเป็นอันว่า ญาณที่มีชื่อว่า มุญจิตุกัมยตาญาณ ก็ดี ปฏิสังขาญาณ ก็ดี ตลอดถึง สังขารุเปกขาญาณ ก็ดี ย่อมนับเนื่องอยู่ในนิพพิทาปฏิปัสสัทธิญาณด้วยกันทั้งสิ้น

อีกอย่างหนึ่ง ต้องไม่ลืมว่าแม้ในญาณเหล่านี้ ในขณะนี้ก็ยังคงมีกำลังแห่งการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หนุนเนื่องอยู่ตามเคย และมีกำลังยิ่งขึ้นตามส่วนด้วย กล่าวได้ว่าญาณทุกญาณตั้งอาศัยอยู่บนกำลังแห่งการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาตลอดสาย ในรูปที่ต่างกัน ตั้งแต่ต้นมาทีเดียว ซึ่งมีใจความสั้น ๆ คือญาณที่เห็นการเกิดดับ ก็คือการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ญาณที่ทำให้กลัวภัยในวัฏสงสาร ก็เพราะเห็นอยู่ว่าในวัฏสงสารเต็มไปด้วยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ญาณที่เป็นความอยากพ้น ก็คืออยากพ้นจากอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ราวกะว่ากำลังแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเครื่องรุกเร้าให้หาทางพ้น ญาณที่เป็นเครื่องพิจารณาหาทางก็หมายถึงหาทางออก ที่ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะทำอะไรแก่ตนไม่ได้ และในที่สุดญาณซึ่งเป็นเครื่องวางเฉยต่อสังขารธรรมทั้งปวงนั้น ก็หมายถึงการวางเฉยโดยเด็ดขาด ต่อสิ่งที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง เป็นอันว่ากำลังแห่งการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมมีอยู่ในญาณเหล่านี้ และมีมากยิ่งขึ้น เพื่อหนุนกำลังแห่งญาณเหล่านี้ให้มากยิ่งขึ้น จนกระทั่งถึงญาณประเภทที่นับเนื่องอยู่ในอริยมรรคญาณ ก็ทำการตัดกิเลสด้วยอำนาจการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ที่มีกำลังถึงที่สุดนั่นเอง ทั้งหมดนี้เป็นการแสดงให้เห็นชัดว่า ญาณประเภทที่อนุโลมต่อนิพพิทาญาณหรือเป็นบุพพภาคของนิพพิทาญาณก็ดี ตัวนิพพิทาญาณเองก็ดี ญาณทั้งหลายก็เกิดขึ้นภายหลังระงับอาการแห่งนิพพิทาญาณแล้วทำกิจต่อไปก็ดี ล้วนแต่ต้องอาศัยกำลังแห่งการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยกันทั้งนั้น เมื่อเป็นดังนั้น ญาณเหล่านี้จึงมีได้ทั้งในขณะที่ตามเห็นความเป็นอนิจจัง ตามเห็นความจางคลาย ตามเห็นธรรมเป็นเครื่องดับ และตามเห็นความสลัดคืนดังที่กล่าวมาแล้วด้วยกันทั้งสิ้น และทุกขณะแห่งการหายใจออกและเข้า ดังนั้นจึงสามารถจำแนกญาณเหล่านี้ออกได้เสมอไป โดยอาศัยวัตถุ ๔ คือ อนิจจตา วิราคะ นิโรธะ และปฏินิสสัคคะ และอาศัยขณะ ๒ คือ ขณะแห่งการหายใจออก และขณะแห่งการหายใจเข้า ดังที่กล่าวแล้วนั่นเอง

หมวดที่ ๑๑

วิมุตติสุข คือญาณในความสุขอันเกิดแต่วิมุตติได้แก่ความรู้โดยประจักษ์ต่อความสุขที่เกิดขึ้นเพราะจิตหลุดพ้นจากสัญโญชน์และอนุสัย นับว่าเป็นความรู้ผลของการปฏิบัติ เป็นญาณหมวดสุดท้าย จำแนกตามสัญโญชน์และอนุสัยที่อริยมรรคทั้ง ๔ จะพึงตัด จำแนกโดยละเอียดได้ ๒๑ อย่าง คือ

๑. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะสักกายทิฏฐิ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๒. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะวิจิกิจฉา ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๓. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะสีลัพพตปรามาส ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๔. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะทิฏฐานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๕. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะวิจิกิจฉานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๖. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะกามราคะอย่างหยาบ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยสกิทาคามิมรรค

๗. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะปฏิฆะอย่างหยาบ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยสกิทาคามิมรรค

๘. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะกามราคานุสัยอย่างหยาบ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยสกิทาคามิมรรค

๙. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะปฏิฆานุสัยอย่างหยาบ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยสกิทาคามิมรรค

๑๐. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะกามราคะอันละเอียด ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอนาคามิมรรค

๑๑. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะปฏิฆะอันละเอียด ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอนาคามิมรรค

๑๒. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะกามราคานุสัยอันละเอียด ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอนาคามิมรรค

๑๓. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะปฏิฆานุสัยอันละเอียด ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอนาคามิมรรค

๑๔. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะรูปราคะ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค

๑๕. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพรจะอรูปราคะ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค

๑๖. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะมานะ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค

๑๗. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะอุทธัจจะ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค

๑๘. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะอวิชชา ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค

๑๙. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะมานานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค

๒๐. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะภวราคานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค

๒๑. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะอวิชชานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค

ทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่าท่านเรียงลำดับเหล่านี้ตามอาการที่มรรคทั้งสี่จะพึงละ สิ่งที่จะพึงละจำแนกเป็น ๒ หมวด คือหมวดสัญโญชน์ และหมวดอนุสัยในข้อนั้น ข้อที่ ๑–๒–๓–๖–๗–๑๐–๑๑–๑๔–๑๕–๑๖–๑๗–๑๘ สิบสองข้อนี้เป็นพวกสัญโญชน์ ข้อที่ ๔–๕

—๘—๙—๑๒—๑๓—๑๙—๒๐—๒๑ เก้าข้อนี้เป็นหมวดอนุสัย เมื่อเป็นดังนี้เห็นได้สืบไปว่าเป็นการจำแนกที่ซ้ำกันอยู่ คือถ้าถือเอาสัญโญชน์ ๑๐ เป็นหลัก ก็มีอนุสัยซ้ำเข้ามาถึง ๗ ถ้าถืออนุสัย ๗ เป็นหลัก ก็มีสัญโญชน์ซ้ำหรือเกินเข้ามา ๑๐ นอกจากนั้น พึงสังเกตให้เห็นว่าท่านได้แยกสัญโญชน์หรืออนุสัยบางอย่างออกไปเป็นชั้นหยาบและชั้นละเอียดอีก ตามควรแก่อำนาจของอริยมรรคจะพึงตัด เช่นจำแนกกามราคะและปฏิฆะ ว่ามีเป็นอย่างหยาบและอย่างละเอียด ทั้งที่เป็นสัญโญชน์และอนุสัย ด้วยการจำแนกออกไปเช่นนี้ด้วย และด้วยการรวมเข้าด้วยกัน ทั้งสัญโญชน์และอนุสัย จึงได้จำแนกออกเป็น ๒๑ ดังนี้

สัญโญชน์ ๑๐ (เครื่องประกอบไว้ในภพหรือเครื่องผูกพัน) คือ

๑. สักกายทิฏฐิ — ความเห็นว่าเป็นตัวตน

๒. วิจิกิจฉา — ความสงสัย

๓. สีลัพพตปรามาส — ความยึดถือศีลพรต (นอกพุทธศาสนา)

๔. กามราคะ (มีทั้งอย่างหยาบและอย่างละเอียด) — ความยินดีในกาม

๕. ปฏิฆะ (มีทั้งอย่างหยาบและอย่างละเอียด) — ความโกรธ

๖. รูปราคะ — ความยินดีในรูปกรรมฐาน

๗. อรูปราคะ — ความยินดีในอรูปกรรมฐาน

๘. มานะ — ความถือตัว

๙. อุทธัจจะ — ความฟุ้งซ่าน

๑๐. อวิชชา — ความไม่รู้ตามความเป็นจริง

โสดาปัตติมรรค ย่อมตัด สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

สกทาคามิมรรค ย่อมตัด เพิ่มจากโสดาปัตติมรรค คือตัดกามราคะอย่างหยาบและปฏิฆะอย่างหยาบ

อนาคามิมรรค ย่อมตัด เพิ่มจากสกทาคามิมรรค คือ กามราคะอย่างละเอียดและปฏิฆะอย่างละเอียด เป็นอันว่า กามราคะและปฏิฆะถูกตัดหมดในขั้นอนาคามิมรรคนี้

ส่วนอรหัตมรรค ย่อมตัดเพิ่มจากอนาคามิมรรค คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา เป็นอันว่า หมดสัญโญชน์โดยประการทั้งปวง

เมื่อกล่าวโดยยกเอาอนุสัยเป็นหลัก พึงทราบว่าอนุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องในขันธสันดาน) มี ๗ คือ

๑. ทิฏฐานุสัย — ความเห็นผิดที่นอนอยู่

๒. วิจิกิจฉานุสัย — ความสงสัยที่นอนอยู่

๓. กามราคานุสัย (จำแนกเป็นอย่างหยาบและละเอียด) — กามราคะที่นอนอยู่

๔. ปฏิฆานุสัย (จำแนกเป็นอย่างหยาบและอย่างละเอียด) — ความโกรธที่นอนอยู่

๕. มานานุสัย — ความถือตัวที่นอนอยู่

๖. ภวราคานุสัย — ความยินดีในภพที่นอนอยู่

๗. อวิชชานุสัย — ความไม่รู้ตามความเป็นจริงที่นอนอยู่

โสดาปัตติมรรค ย่อมตัดทิฏฐานุสัยและวิจิกิจฉานุสัย

สกทาคามิมรรค ย่อมตัดกามราคานุสัยอย่างหยาบ และปฏิฆานุสัยอย่างหยาบเพิ่มขึ้น

อนาคามิมรรค ย่อมตัดกามราคานุสัยอย่างละเอียดและปฏิฆานุสัยอย่างละเอียดเพิ่มขึ้น

ส่วน อรหัตมรรค ย่อมตัดมานานุสัย ภวราคานุสัย และอวิชชานุสัย

เมื่อสัญโญชน์ ๑๐ และอนุสัย ๗ มาเปรียบเทียบกันดู ย่อมจะเห็นได้ว่า เพียงแต่จำนวนต่างกัน เพราะเล็งถึงกิริยาอาการที่ทำหน้าที่เป็นกิเลสต่างกัน คือสัญโญชน์ หมายถึงเครื่องผูกพัน และอนุสัย หมายถึงเครื่องนอนเนื่องอยู่ในสันดาน แต่โดยเนื้อแท้นั้นเป็นของอย่างเดียวกันได้ โดยการปรับเข้ากัน ดังต่อไปนี้

สักกายทิฏฐิและสีลัพพตปรามาส คือ ทิฏฐานุสัย

วิจิกิจฉา คือ วิจิกิจฉานุสัย

กามราคะ คือ กามราคานุสัย

รูปราคะและอรูปราคะ คือ ภวราคานุสัย

มานะและอุทธัจจะ คือ มานานุสัย

อวิชชา คือ อวิชชานุสัย

สัญโญชน์ ๑๐ อย่าง จึงลงตัวกันได้กับอนุสัย ๗ อย่าง ด้วยอาการดังกล่าวนี้

ญาณทั้ง ๑๑ หมวด รวม ๒๒๐ ประการ จัดเป็นความรู้ที่ผู้ปฏิบัติในอานาปานสติ

จะพึงศึกษามาก่อน เพื่อความสะดวกแก่การปฏิบัติ แต่จัดเป็นญาณสำหรับบุคคลผู้ปฏิบัติถึงที่สุดแล้ว คือ เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจริง ๆ และสมบูรณ์แล้ว ไม่ใช่ความรู้ที่จะศึกษาหรือกำลังศึกษาอยู่ เพื่อนำไปปฏิบัติอีกต่อหนึ่ง ผู้ศึกษาพึงทราบความหมายของคำว่า ญาณ ๒๒๐ ประการว่ามีความหมายเป็น ๒ ความหมาย หรืออาจนำไปใช้ได้โดย ๒ ความหมายอย่างนี้ สำหรับผู้ศึกษาเพื่อนำไปปฏิบัติ จะต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจว่าหมวดไหนกล่าวด้วยเรื่องอะไร สัมพันธ์กับหมวดอื่นก่อนหลังกันอย่างไร และตนจะต้องปฏิบัติต่อหมวดไหนในลักษณะที่เป็นการละเว้นอย่างไร และต่อหมวดไหนในลักษณะที่เป็นการเจริญ คือทำให้เกิดมีขึ้นอย่างไร ให้มีความเข้าใจแจ่มแจ้งเพื่อความไม่ติดขัดในการปฏิบัติทุกขั้นทุกตอน

ส่วนผู้ที่ได้ปฏิบัติจนถึงที่สุดแล้วนั้น ย่อมเห็นประจักษ์ซึ่งสิ่งเหล่านี้ในฐานะที่เป็นตัวความจริงหรือเป็นของจริงโดยตรง ความรู้อย่างแรก เหมือนกับความรู้ที่ได้มาจากการดูแผนที่ ส่วนความรู้อย่างหลังเหมือนกับความรู้ในขณะที่ได้ไปถึงที่นั้น ๆ แล้ว และดูของจริงหรือบ้านเมืองจริง ๆ ตามที่เคยแสดงอยู่ในแผนที่ พึงเปรียบเทียบดูด้วยตนเองว่า ความรู้ ๒ อย่างนี้ต่างกันอย่างไร

ด้วยเหตุนี้แหละ จึงได้เรียกอย่างแรกว่า ความรู้ และเรียกอย่างหลังว่า ญาณ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นอยู่ในตัวแล้วว่า ความรู้เรื่องนั้น ๆ มีได้ก่อนการบรรลุธรรม แต่ยังไม่ใช่ญาณ ส่วนญาณนั้น มีมาภายหลังการบรรลุ จึงเป็นการรู้อย่างแท้จริง และจากของจริงโดยตรงอย่างที่กล่าวแล้ว ดังนั้นท่านจึงกล่าวไว้เป็นหลักว่า เมื่อปฏิบัติในอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ โดยสมบูรณ์แล้ว ย่อมเกิดญาณ ๒๒๐ ประการ ดังนี้

สรุป

การปฏิบัติที่สวนโมกขพลาราม ตามแบบอานาปานสติภาวนานี้ มีความสุขุมคัมภีรภาพสุดที่จะพรรณนาให้จบสิ้นลงได้ แต่พอจะสรุปได้ว่าได้ปฏิบัติไปตามลำดับนี้

๑. ปฏิบัติตามแบบอานาปานสติ

๒. ปฏิบัติสมถภาวนาได้ญาณ

๓. ปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

๔. ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๕. เกิดวิปัสสนาญาณ

๖. เกิดนิพพิทาญาณ

๗. เกิดนิพพิทานุโลมญาณ

๘. เกิดนิพพิทาปฏิปัสสัทธิญาณ

๙. เกิดวิมุตติสุขญาณ

๑๐. บรรลุนิพพาน

นิพพาน แปลว่า ดับไม่เหลือ เป็นความดับไม่เหลือของกิเลสและความทุกข์ ความว่างจากกิเลสและความทุกข์ถึงที่สุดจริง ๆ เป็นสภาพแห่งความไม่มีทุกข์ทั้งปวง ตามพุทธ-ภาษิต แสดงว่า

นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ— นิพพานเป็นบรมสุข

นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ— นิพพานว่างอย่างยิ่ง

ขอยุติการแสดงเรื่องกรรมฐานแบบสวนโมกขพลาราม แต่โดยย่อไว้เพียงเท่านี้ รายละเอียดต่าง ๆ กราบเรียนถามได้ที่ ท่านพุทธทาสภิกขุ หรือ ท่านเจ้าคุณพระ-ราชชัยกวี สวนโมกขพลาราม วัดธารน้ำไหล อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ทุกโอกาส

ขอความสุขสวัสดีจงมีแด่ท่านผู้ฟังทุกเมื่อ.

วิธีปฏิบัติธรรม
แบบวัดปากน้ำภาษีเจริญ ธนบุรี

เจริญสุข ท่านผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

วันนี้ท่านทั้งหลายก็ได้มาไประชุมพึ่งและประพฤติปฏิบัติกรรมฐานฝึกสมาธิตามปกติ ในวันนี้จะได้บรรยายแบบปฏิบัติตามแนวทางที่วัดปากน้ำภาษีเจริญ ได้ดำเนินการสอนอยู่

เมื่อได้พูดถึงวัดปากน้ำ อำเภอภาษีเจริญ จังหวัดธนบุรี ท่านทั้งหลายคงได้ทราบนามอุโฆษมาเป็นเวลาช้านานแล้วว่า ในสำนักนั้นได้มีการปฏิบัติสมถกรรมฐานมาเป็นเวลานานและตั้งมั่นเป็นที่ศรัทธาปสาทะของพุทธบริษัทนักปฏิบัติทั้งหลายโดยทั่วไป ทั้งพระนคร–ธนบุรีและต่างจังหวัด ตลอดถึงชาวต่างประเทศก็ได้มาสนใจในการปฏิบัติที่วัดปากน้ำภาษีเจริญนี้ด้วย โดยเหตุนี้การบรรยายถึงวิธีการปฏิบัติที่ทางวัดปากน้ำได้อบรมสั่งสอนอยู่นั้น ถ้าท่านทั้งหลายที่ยังไม่เคยชินต่อการปฏิบัติวิธีนั้นก็อาจจะรู้สึกว่าผืนใจ หรือศัพท์เช่นนั้นยังไม่เคยได้ยินมาในกาลก่อน ก็ขอให้ท่านทั้งหลายพึงตั้งใจพินิจพิจารณาตามแบบที่จะได้บรรยายนั้น เพื่อที่จะให้เข้าใจว่าอันใดถูกอันใดผิด และเพื่อที่จะน้อมมาปฏิบัติได้ตามสมควร เพราะเหตุว่าแนวปฏิบัตินี้มุ่งในทางสมาธิและมีนิมิตที่จะต้องพินิจพิจารณาอยู่เป็นอันมาก นับได้ว่าเป็นสำนักที่มีการเจริญสมถะที่มั่นคงเป็นอย่างยิ่งแห่งหนึ่ง ท่านทั้งหลายที่ได้ตั้งใจมาประพฤติปฏิบัติทุกคนเป็นส่วนมากก็มุ่งที่จะให้จิตใจสงบ นี่เป็นหลักประการสำคัญ เมื่อเป็นเช่นนี้ แม้ในสำนักที่วัดปากน้ำนี้ก็ได้มีกุศลเจตนาที่จะให้ทุกคนที่ได้มาสู่สำนักนั้นแล้วได้มีจิตใจสงบ มีนิมิตปรากฏเห็นสภาวธรรมต่าง ๆ ตามที่ปฏิบัติตามแนวนั้น ก่อนที่จะได้สรุปการปฏิบัตินี้ก็ใคร่จะได้นำวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ ตามที่วัดปากน้ำภาษีเจริญได้ดำเนินการอยู่ในกาลก่อนและดำเนินมาจนปัจจุบันนี้ และแล้วก็จะได้กล่าวสรุปถึงธรรมที่ท่านทั้งหลายจะได้วินิจฉัยในภายหลัง

การปฏิบัติแบบวัดปากน้ำนั้น ครั้งแรกก็ให้บูชาคุณพระศรีรัตนตรัย คือ ไหว้พระก่อนนั่งภาวนา คือบูชาพระพุทธ บูชาพระธรรม บูชาพระสงฆ์ แล้วก็ไหว้พระพุทธ

พระธรรม พระสงฆ์ มีคำขอขมาโทษด้วย การขอขมาโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เช่นที่กล่าวนี้ เมื่อตั้งนโมจบแล้ว กล่าวว่า

"อุกาส อจฺจโย โน ภนฺเต อจฺจขมา ยถาพาเล ยถามุฬฺเห ยถาอกุสเลเย มยํ กรมฺหา เอวํ มยํ อจฺจโย โน ปฏิคณฺหถ อายตึ สํวเรยฺยาม" ซึ่งแปลเป็นใจความว่า "ข้าพระพุทธเจ้าขอวโรกาสได้พลั้งพลาดด้วยกาย วาจา ใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เพียงไร ข้าแต่พระพุทธเจ้า แม้ข้าพระพุทธเจ้าเป็นคนพาล เป็นคนหลงในอกุศลจิต ได้กระทำความผิดต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิด ทั้งหลายเหล่านั้นแก่ข้าพเจ้า จำเดิมแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าจะสำรวมระวังต่อไป"

อันนี้เป็นการขอขมาโทษ คือ หากว่ามีโทษได้ทำผิด ได้ล่วงเกิน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างหนึ่งอย่างใด ก็ขอขมา แล้วก็ตั้งใจระวังสังวร การกระทำเช่นนี้ กระทำด้วยกุศลจิต ท่านทั้งหลายพึงทราบ กระทำด้วยกุศลจิตเป็นมหากุศล จริงอยู่ บางท่านอาจจะคิดว่างมงาย แต่ว่าอารมณ์ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นั้นเป็นอารมณ์กุศล เมื่ออารมณ์กุศลเช่นนี้เกิดขึ้นก็ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาขึ้นภายหลัง เพราะว่ากุศลมี ๒ อย่าง กุศลที่เป็นญาณสัมปยุตประกอบด้วยปัญญาก็มี กุศลที่เป็นญาณวิปปยุต ไม่ประกอบด้วยปัญญาก็มี เพราะฉะนั้น อันนี้เป็นกุศลอย่างหนึ่ง กุศลนั้นเป็นสิ่งที่ควรละหรือควรเจริญเล่าก็เป็นสิ่งที่ควรเจริญ ทั้งการกระทำเช่นนี้เป็นการถูกต้อง ไม่ใช่ผิด เพราะว่าเป็นการกระทำเบื้องต้นเท่านั้น อยู่ในข้อศีล เป็นเบื้องต้น ยังไม่ถึงขั้นปล่อยวางแต่ประการใด เพราะว่าด้วยเจตนาที่จะสำรวมระวังรักษาศีลด้วยไม่ล่วงเกินต่อไปอีก

ต่อจากนั้นแล้วก็มีคำอาราธนา .อาราธนาคล้าย ๆ กับว่าจะจูงจะนำเอาหลักปฏิบัตินั้นเข้ามาไว้ในจิตใจ คือปลูกศรัทธาให้มั่นคง จึงมีการอาราธนาในการเข้ากรรมฐาน คำอาราธนาว่า

"อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาสมเด็จพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ล่วงแล้วในอดีต-กาลมากกว่าเมล็ดทรายในท้องมหาสมุทรทั้งสี่ และสมเด็จพระพุทธเจ้าอันจักได้ตรัสรู้ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้าและสมเด็จพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิด

ในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธ-เจ้าในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด"

พึงทราบเถิดว่าได้อาราธนาพระผู้มีพระภาคเจ้าทั้งอดีตทั้งอนาคตทั้งปัจจุบันว่าให้มาอยู่ที่ตาที่หูที่จมูกที่ลิ้นที่กายที่ใจนี่ อาราธนาอะไรของพระองค์ล่ะ เพราะว่าพระองค์ทรงปรินิพพานแล้ว ในที่นี้ที่อาราธนา ก็เพราะยังประสงค์ที่จะให้คุณธรรมของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ได้บำเพ็ญแล้ว เช่น วิสุทธิคุณ กรุณาธิคุณ หรือปัญญาคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในที่นี้มุ่งปัญญาคุณให้มาปรากฏ และมีปัญญาเสมอเหมือนกับพระองค์นั่นเอง ถ้าหากว่าผู้ที่อาราธนานี้ไม่เข้าใจคิดว่าจะเป็นตัวพระพุทธเจ้ามาจริงอย่างนั้นละก็ยังไม่ถูกต้อง ที่ถูกต้องนั้นก็คือว่าให้ปัญญาเกิดขึ้นที่ตาที่หูที่จมูกที่ลิ้นที่กายที่ใจนี่เองเป็นหลักเป็นประการสำคัญ ต่อไปก็มีอาราธนาอีกว่า

"อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการในอดีตกาลล่วงลับไปแล้วจะนับประมาณมิได้ และพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการในอนาคต-กาลภายภาคเบื้องหน้า และพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการในปัจจุบันนี้ จงมาบังเกิดในจักขุวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธ-เจ้าในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด"

อันนี้เป็นการอาราธนาอะไร ? มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นั่นเอง เรียกว่าพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ และให้มาบังเกิดที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันนี้นี่เป็นการคล้ายกับว่าเป็นการตั้งใจอาราธนาว่าขอให้มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ได้มาปรากฏที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

แล้วต่อไปก็มีอาราธนาอีกว่า

"อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้วจะนับประมาณมิได้และพระอริยสงฆ์กับพระสมมุติสงฆ์ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้าและพระอริยสงฆ์กับพระสมมุติสงฆ์ในปัจจุบันนี้จงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวารกายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพเจ้าในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด"

นี้หมายความถึงว่า พระสงฆ์ทั้งหลายที่เป็นสมมุติสงฆ์ก็ตามให้มาปรากฏ พระสงฆ์ทั้งหลายผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ในที่นี้ก็หมายถึงศีล สมาธิ ปัญญา ที่อาศัยองค์สมเด็จ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ให้ แล้วประพฤติปฏิบัติตนจนสำเร็จมรรคผลนิพพาน ในที่สุดนั่นเอง มาให้ปรากฏที่ตาหูจมูกลิ้นกายใจ

นี่เป็นการอาราธนาธรรม จะมาปรากฏหรือไม่ก็ตาม แต่ก็อาราธนาเพื่อมีความประสงค์จะให้มาปรากฏที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่เป็นคำอาราธนา

ต่อแต่นั้นก็เป็นคำอธิษฐาน คำอธิษฐานนี่เป็นการขออีกว่า "ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ คุณบิดามารดา ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิฏฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วร้อยชาติ พันชาติ หมื่นชาติ แสนชาติ ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาตั้งแต่เล็กแต่น้อยที่ระลึกได้ก็ดีที่ไม่ระลึกได้ก็ดี ขอบารมีทั้งหลายเหล่านั้นจงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคและผลในกาลบัดเดี๋ยวนี้ นิพฺพานปจฺจโย โหตุ"

นี่เป็นการอธิษฐาน อธิษฐานครั้งนี้ ท่านทั้งหลายก็จะเห็นได้ว่า อ้างเอาคุณพระพุทธเจ้า อ้างเอาคุณพระธรรม อ้างเอาคุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์ ตลอดถึงบารมีทั้งสิบที่ได้กระทำทุกภพทุกชาติที่ล่วงมาแล้วนั้น ขอให้มาประคับประคอง คือหมายความว่าขออำนาจคุณของพระศรีรัตนตรัย บิดามารดา บุญบารมีเหล่านั้นให้มาประคับประคองให้กำลังจิตใจ คล้าย ๆ กับอ้างว่าได้สร้างบารมีมีทานศีลภาวนาเหล่านี้แล้วก็ขอให้มาประคับประคองจิตใจเพื่อจะให้ประพฤติปฏิบัติให้สำเร็จมรรคผลในกาลบัดนี้ การอธิษฐานก็เป็นการตั้งใจนั่นเอง ตั้งใจขอบารมีของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอบารมีของทานศีลภาวนาที่ได้กระทำแล้ว บารมีของผู้มีคุณทุก ๆ คนนั่นเองให้มาปรากฏ ให้มาประคับประคอง

เมื่อระลึกถึงแล้วก็จะได้อำนาจอย่างไร ขอให้ท่านทั้งหลายพึงทราบว่าได้อย่างนี้ คือว่า เวลานึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงบิดามารดา นึกถึงบารมีที่ได้กระทำแล้ว จิตมหากุศลคือจิตบุญก็เกิดขึ้น เมื่อจิตบุญเกิดขึ้นเช่นนี้ท่านว่า จิตบุญเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ย่อมชำระกิเลสให้น้อยให้เบาลงไปทุกครั้ง เมื่อจิตมหากุศลเกิดขึ้น นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เป็นการเปิดโอกาสให้ผลของกุศลที่ได้กระทำมาแล้วในชาติก่อน ๆ มีโอกาสให้ผล เมื่อบุญมี

โอกาสให้ผล การปฏิบัตินั้นก็จะให้สำเร็จได้โดยง่าย และภัยต่าง ๆ นั้นก็ไม่มี นี่เป็นผลได้จากการอธิษฐาน

ทีนี้เมื่ออธิษฐานจบแล้วต่อแต่นั้นก็มีวิธีนั่ง การปฏิบัติแบบวัดปากน้ำ วิธีนั่งก็นั่งคู้บัลลังก์ นั่งขัดสมาธิ คือ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย อันนี้นั่งทำตามแบบสติปัฏฐาน เว้นศีรษะแม่มือทั้งสองให้ห่างกัน ๒ องคุลี ดังที่ท่านทั้งหลายกระทำกันอยู่แล้วนั่นเอง ศีรษะแม่มือยันกับปลายนิ้วชี้ขวา แล้วตั้งกายให้ตรง คือ วัดตั้งแต่ปลายนิ้วชี้ของเท้าขวาถึงกลางศูนย์กลางลูกสะบ้าของหัวเข่าขวานั้น แล้วเอาเครื่องวัดนั้นจดลงที่ตรงบนสองขาขวาเหนือตาตุ่มราวสองนิ้ว แล้วเอาเครื่องวัดอีกข้างหนึ่งจดเข้าที่ใต้ลูกคาง นี่เป็นส่วนของกายตรง เรียกว่า อุชุํ กายํ ปณิธาย ตั้งกายให้ตรง อันนี้เป็นแบบสติปัฏฐาน สติมุขํ สตึ จิเปตฺวา เข้าไปตั้งสติไว้ให้มีหน้ารอบ ท่านอธิบายว่า คือเข้าไปตั้งสติไว้ไม่ให้เผลอนั่นเอง ให้มีสติทันทุกขณะ ไม่ให้เผลอ ให้มีสติ นี่เป็นทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ เพราะว่าพระพุทธองค์นั้น ก่อนจะตรัสรู้ได้เจริญอานาปานสติ ในปฐมยามได้อภิญญาสำเร็จปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ ในมัชฌิมยามก็ได้สำเร็จอภิญญามีจุตูปปาตญาณ รู้การเกิดการตายของสัตว์ทั้งหลายได้ แล้วมาภายหลังจึงเจริญวิปัสสนาจนสิ้นอาสวกิเลสถึงอาสวักขยญาณในภายหลังในตอนปัจฉิมยามใกล้รุ่ง นี่ท่านก็อ้างว่าพระพุทธเจ้ากระทำอย่างนี้ สติไม่เผลอจากบริกรรมภาวนา บริกรรมนิมิตให้ติดกัน ไม่แยกแตกจากกัน นี่แหละเป็นของสำคัญในเรื่องที่จะเป็นและไม่เป็น สติไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสอง คือบริกรรมว่า "สัมมา อรหัง"

การบริกรรมของท่านก็คือ สัมมาอรหัง สัมมาอรหัง บริกรรมเรื่อยไป คือสัมมาอรหัง นี้เป็นพุทธานุสสติ สัมมา ก็หมายถึงสัมมาสัมพุทธเจ้า อรหัง ก็หมายถึงอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์นั่นเอง สัมมาอรหัง สัมมานี่โดยชอบ อรหังนี่หมายถึงไกลจากข้าศึกคือกิเลสนั่นเอง เพราะฉะนั้นในที่นี้ จึงเรียกว่า บริกรรมภาวนาที่ท่านกำหนดอย่างนี้เรียกว่าบริกรรมภาวนาที่ใช้ที่วัดปากน้ำ กำหนดเครื่องหมายให้ใสเหมือนเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว อันนี้หมายความว่าจิตกำหนดให้ใสเหมือนเพชรหรือเหมือนแก้วที่เจียรไนโตเท่าแก้วตา ประมาณเท่าวงลูกตาดำ ใสขาวเหมือนกระจกที่ส่องหน้า ต้อง

ให้ทำภาพนิมิตอย่างนี้ด้วย นี่เป็นนิมิตทั้งนั้น สัณฐานกลมรอบไม่มีตำหนิเรียบรอบตัว เหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ ทำให้มันมีเห็นเป็นดวงแก้วใสทีเดียว นี้เรียกว่าบริกรรมนิมิตของท่าน

บริกรรมทั้งสองนี้พรากกันไม่ได้ ต้องให้ติดกันอยู่เสมอในอิริยาบถทั้งสี่ คือว่า แม้ยืนเดินนั่งนอนก็ไม่เผลอ ยืนเดินนั่งนอนก็ว่าสัมมาอรหัง ๆ แล้วก็เพ่งที่แก้วที่ใสนั้นอยู่เสมอไม่เลื่อน ให้มีสติอยู่เสมอไม่ให้ขาด เมื่อเห็นดวงนิมิตเกิดเป็นดวงใสขึ้นแล้ว ให้หยุดบริกรรมภาวนาเพ่งอยู่ที่กลางดวงนั้นเสร็จแล้วก็เพ่งที่กลางดวงใสนั้น แล้วทำใจให้หยุดในจุดหมายความว่าทำใจให้หยุดในดวงใสนั้น ให้จิตนั้นละเอียดหยุดลงไปอีก คือจิตมันนิ่ง ๆ นั่นเอง เมื่อจิตนิ่งสงบที่กลางดวงนั้น มีจุดเป็นเครื่องหมายให้ใสหนักขึ้นทุกที คือให้ใสนิ่งสงบอยู่ที่จุดนั้นให้ใสขึ้นทุกทีจนเป็นรัศมีคือแสงสว่าง

นี่ขอให้ท่านทั้งหลายพึงทราบว่า การกระทำได้อย่างนี้จะทำให้มีสมาธิดีขึ้นมากทีเดียว ทำให้มีรัศมีมีแสงสว่าง ถ้าหากว่าเมื่อตั้งสติที่ใสนั้นจิตไม่หยุดยังแลบคิดไปอย่างโน้นคิดไปที่นี่ก็ให้บริกรรมคร่อมไว้ว่า สัมมาอรหัง ๆ ๆ ว่าเรื่อยไป ร้อยครั้งพันครั้ง หยุดอยู่ที่เดียว

ท่านก็อธิบายฐานที่จะเพ่งดวงใสนี้ ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก คือที่ลมหายใจเข้าหายใจออก หญิงซ้าย ชายขวา ตรงกลางพอดี ไม่ล้ำเข้าไป ไม่เหลื่อมออกมา แล้วฐานที่ ๒ ก็ที่เพลาตา หญิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี ตามช่องลมเข้าออก ด้วยอาศัยอานาปานสติเป็นพื้นกำหนดลมหายใจเข้าออกไปตามฐานที่ต่าง ๆ พร้อมกับกำหนดดวงใสและพร้อมกับบริกรรมว่า สัมมาอรหัง ๆ ไปด้วย ส่วนฐานที่ ๒ นั้นกลางศีรษะระดับกับเพลาตา อยู่ภายในใกล้ศูนย์กลางของศีรษะ ฐานที่ ๔ ปากช่องเพดาน ไม่ให้ล้ำเหลื่อมตรงที่รับประทานอาหารสำลัก ฐานที่ ๕ ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงที่เดียว ฐานที่ ๖ สุดลมหายใจเข้าออก คือ กลางตัวตรงกับสะดือ แต่อยู่ภายใน ฐานที่ ๗ ถอยหลังกลับขึ้นมาเหนือสะดือราว ๒ นิ้ว ในกลางตัว คือหมายความว่าให้กำหนดตรงปลายจมูก ถัดเข้าไปตรงเพลาตา ถัดเข้าไปตรงศีรษะ ถัดเข้าไปตรงช่องเพดาน ตรงปากช่องคอ ต่อถึงหลอดลม แล้วกำหนดไปถึงสะดือแล้วถอยขึ้นไปรวม ๒ นิ้ว เหนือขึ้นมาอีก ๒ นิ้ว ให้กำหนดตรงนั้น เมื่อกำหนดอย่างนี้แล้ว ก็กำหนดดวงนิมิต คือ เครื่องหมาย

ที่ใสให้หยุดอยู่ตามฐานนั้น ๆ คือ ให้หยุดอยู่พร้อมกับภาวนาในใจว่า สัมมาอรหัง ๆ ๆ ๓ ครั้ง เวลาจึงเลื่อนดวงนิมิตนั้นต่อไป สำหรับฐานที่ ๓ แล้วจะเลื่อนดวงนิมิตต้องเหลือกตากลับเข้าข้างในคล้าย ๆ กับคนนอนหลับ คนนอนกำลังจะหลับให้เปลือกตากลับเข้าข้างในกลับอย่างไร อันนี้ก็ผู้ปฏิบัติที่เคยปฏิบัติแล้วก็คงจะกลับได้ แต่แล้วก็ปล่อยให้เป็นไปตามปกติ ทั้งนี้ก็เพื่อจะให้เห็นความจำ ความคิด ความรู้ ท่านทั้งหลายจำด้วยว่า ที่ทำอย่างนี้เพื่อต้องการให้เกิดความคิดอย่างหนึ่ง ความเห็นอย่างหนึ่ง ความจำอย่างหนึ่ง เกิดความรู้อย่างหนึ่ง กลับเข้าข้างในเพราะจะต้องดูด้วยตาละเอียด

ต่อไปเมื่อท่านเลื่อนดวงนิมิตขึ้นมาอยู่บนฐานที่ ๗ คือ เหนือสะดือ ๒ นิ้ว ให้เพ่งอยู่ตรงนั้นที่เดียว ให้อยู่เป็นคู่กันไปกับภาวนาว่าสัมมาอรหัง ๆ ๆ ถ้าหากว่ารู้จักทางคือฐานที่ตั้งเหล่านั้นแล้วในการกระทำคราวหลัง ๆ จะเอาใจจดฐานที่ ๗ นั้นเลยทีเดียวก็ได้คือหมายความว่ากำหนดที่เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้ว ตรงนั้นมีศูนย์อยู่ ๕ คือ ศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย ศูนย์กลางคือ อากาสธาตุเครื่องหมายที่ใสสะอาดลอยอยู่ ช่องอากาศกลางพร้อมด้วยความรู้ที่เรียกว่าวิญญาณธาตุ ศูนย์ข้างหน้าคือธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาคือธาตุดิน ศูนย์ข้างหลังคือธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายคือธาตุลม คือว่ามีดินน้ำไฟลมอยู่ที่นั้นด้วย มีอากาศธาตุ มีวิญญาณธาตุ นิยมพร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อเราเกิดมาก็พร้อมด้วยธาตุทั้งหกเมื่อไปเกิดก็พร้อมด้วยธาตุทั้งหก ธาตุไม่พร้อมกับปฐมมรรคเกิดไม่ได้ เมื่อไม่ได้ปฐมมรรคมรรคผลนิพพานก็ไปไม่ถูก เหตุนี้จึงต้องทำปฐมมรรคให้เกิดให้มีขึ้น ท่านบอกว่าจะต้องกำหนดเหนือที่สะดือ ๒ นิ้ว นิ่งให้เห็นแก้วใสแล้วว่า สัมมาอรหัง ๆ ให้นิ่งแน่วแน่ แล้วก็ให้ปรากฏนิมิตเกิดขึ้นต่าง ๆ ตลอดไปถึงให้เกิดความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ดังกล่าวนี้ เห็นอะไร จำอะไร คิดอะไร รู้อะไร ขอให้ท่านทั้งหลายพึงทราบว่า ความเห็นนี้ก็คือเห็นนิมิต ความจำก็คือความจำนิมิต ความคิดก็คิดในนิมิต และความรู้ก็คือรู้นิมิตนั้นแหละเป็นหลักเป็นประการสำคัญ ทีนี้นิมิตท่านทำอย่างไรต่อไป อันนี้ขอให้ท่านทั้งหลายตั้งใจฟังอีกสักหน่อยหนึ่ง การปฏิบัติไปตามนิมิตนั้นมีความหยาบความละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไปท่านบัญญัติชื่อไว้ถึง ๑๘ อย่าง เพราะฉะนั้นแสดงว่าการปฏิบัติแบบวัดปากน้ำนี้มากไปด้วยสมาธิ และมากไปด้วยนิมิตเป็นอันมาก ใน ๑๘ อย่างนั้นตั้งชื่อว่าปฐมมรรค หรือว่าทางแรกที่ ๑

ทางที่ ๑ ของท่านนั้นเป็นดวงใส อย่างเล็กไม่เกินดวงดาวในอากาศ อย่างใหญ่ไม่เกินดวงจันทร์หรือดวงอาทิตย์ ที่ดวงปฐมมรรคนี้ยิ่งหรือหย่อนกว่ากันเพราะธาตุธรรมแก่หรืออ่อนกว่ากัน เพราะคนไม่เหมือนกัน เมื่อดวงปฐมมรรคเกิดขึ้นแล้วต้องรักษาให้เกิดความชำนาญในอิริยาบถทั้ง ๔ ให้เป็นวสีเกิดความชำนาญอยู่เสมอ กล่าวคือเกิดความชำนาญในการนึก ชำนาญในการเข้า ชำนาญในการถือ ชำนาญในการออก และชำนาญในการพิจารณา เมื่อชำนาญในการทั้งห้านี้ดีแล้ว หมายความว่าชำนาญในการเพ่งดวงแก้วที่ใสนั้นก็จงเอาใจจดจ่ออยู่ในดวงปฐมมรรค ท่านบัญญัติว่าเป็นทางแรก ในดวงใสนั้นเองจึงเป็นปฐมมรรค และมีจุดอยู่กลางดวงนั้น ประมาณเท่าปลายเข็ม แล้วให้ทำใจให้หยุดในหยุดตรงกลางดวงนั้น ท่านว่าหยุดในหยุดนี่หมายความว่า ไม่ให้จิตไปที่อื่น ให้จิตเพ่งอยู่ที่กลางดวงนั้น เวลาจิตมันเลือนไปก็ให้มาเพ่งอยู่ที่กลางดวงนั้นอีก ให้หยุดนิ่งอยู่เข้าไปทุกที อย่าถอยออก เพราะกลางดวงนี้เป็นทางไปของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ที่ทำได้อย่างนี้ในปฐมมรรคนั้นจึงจะใสในใสหนักขึ้น หมายความว่าทำให้ใสหนักขึ้นใสแล้วใสอีกเป็นใสในใส ไม่มัวหมองเลยเป็นอันขาด ครั้นใสสะอาดดีแล้วก็ทำให้หยุดในหยุดที่ศูนย์กลางดวงหนักขึ้น มีจิตใจหยุด เมื่อหยุดแล้วพอถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะว่างออกไป แล้วจะเห็นดวงอีกดวงหนึ่ง หมายความว่าเปลี่ยนนิมิตแล้ว

ท่านทั้งหลายพึงทราบว่า ครั้งแรกก็เห็นดวงใสนั้น ก็แต่ดวงนั้นก็ยังมีการเปลี่ยนแปลง บางทีก็ไม่ใส บางทีก็ใส ก็ทำให้ใส ทำให้นิ่ง ทำให้หยุดอยู่ ทีนี้ต่อจากนั้นก็จะเห็นดวงอีกดวงหนึ่ง นี้เปลี่ยนนิมิตแล้วขนาดเท่ากับดวงเก่า จงทำให้หยุดอยู่ที่กลางดวงศีลนั้น ให้หยุดในหยุดนั้นหนักขึ้นทุกที จนดวงศีลนั้นใสขึ้น เมื่อถูกส่วนเข้าแล้วกลางดวงศีลนั้นก็จะใสสว่างออกแล้วก็จะเห็นดวงอีกดวงหนึ่ง ดวงนิมิตที่เปลี่ยนขึ้นมาใหม่นี้คือดวงสมาธิเป็นดวงนิมิตขนาดเท่ากับดวงศีล ดวงศีลที่เห็นนิมิตเป็นดวง ๆ นั้น ท่านก็บัญญัติว่า ดวงนี้เป็นดวงศีลดวงนี้เป็นดวงสมาธิ บัญญัติตั้งชื่อให้ ให้หยุดในหยุดหนักขึ้นทุกที จนดวงนิมิตนั้นสะอาดขึ้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นกลางดวงสมาธิก็จะว่างเข้า คือว่ากลางดวงนั้นจะว่างออกไป แล้วก็จะเห็นดวงอีกดวงหนึ่งคือดวงปัญญา คือนิมิตนั้นเองปรากฏขึ้นมาอีก แล้วก็ตั้งชื่อว่าดวงปัญญาขนาดเท่ากันกับดวงสมาธิ จงทำใจให้หยุดอยู่ที่กลางดวงปัญญานี้ ให้หยุดในหยุดหนักขึ้นทุกที จนดวงปัญญานั้นใสสะอาดหนักขึ้น พอถูกส่วน

หนักขึ้นเท่านั้นกลางดวงปัญญานี้ก็จะว่างออกไป แล้วจะเห็นดวงอีกดวงหนึ่งคือดวงวิมุตติ หมายความว่ามีปัญญาก็ถึงวิมุตติ คือหมายความว่าเปลี่ยนจากดวงที่เป็นดวงปัญญาเป็นเห็นดวงวิมุตตินี้ ให้หยุดในหยุดหนักขึ้น จนดวงวิมุตตินั้นใสสะอาดหนักขึ้นทุกที พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นกลางดวงวิมุตตินั้นก็จะว่างลง คือดวงวิมุตตินั้นก็จะค่อยหายลงไป แล้วจะเห็นดวงอีกดวงหนึ่ง คือ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ท่านก็ตั้งชื่อให้ว่า ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็คือนิมิตนั่นเอง ขนาดเท่ากับดวงวิมุตติ จงทำใจให้หยุดอยู่ตรงกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนี้ ให้หยุดในหยุดหนักขึ้นทุกที จนดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้นใสสะอาดหนักขึ้นทุกที พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้นก็จะว่างออกไป แล้วก็จะเห็นกายมนุษย์ละเอียด หมายความว่าเป็นมโนภาพเป็น ภาพ เป็นนิมิตของกายของเรานี้ออกไปอยู่หรือเห็นกายของเราอีกกายหนึ่งคือเห็นนิมิตนั่นเอง คือนิมิตได้เปลี่ยนจนกระทั่งเห็นรูปของตนแล้ว เรียกว่าเห็นกายมนุษย์ละเอียดนี้อันหนึ่ง

ขอให้ท่านทั้งหลายพึงทราบว่า การที่บัญญัติศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ เหล่านี้ตลอดถึงกายมนุษย์ละเอียดนั้นก็อาศัยบัญญัติจากนิมิตที่ปรากฏละเอียด ๆ ยิ่งขึ้นนั่นเองตามลำดับ อันนี้ลำดับหนึ่ง

อันดับสอง กายมนุษย์ละเอียด ขอให้ท่านทั้งหลายตั้งใจฟังไปก่อน กายมนุษย์ละเอียดก็แบบเดียวกันกับกายมนุษย์หยาบ ใจของกายมนุษย์ละเอียดก็จดลงที่กลางดวงธรรมดาที่ทำให้ใจมนุษย์ละเอียด ดวงธรรมนี้โตขนาดสองเท่าของฟองไข่แดงไก่ ให้เห็นนิมิตอย่างนั้น บังคับให้หยุดให้นิ่งตรงกลางของดวงธรรมนั้น พอนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือดวงนิมิตที่ปรากฏเกิดขึ้น เมื่อบังคับให้หยุดให้นิ่งอยู่ตรงกลางเท่ากับฟองไข่แดงนั้น ท่านตั้งชื่อว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือใจ กายมนุษย์นี้ละเอียดก็จดกลางดวงธรรมนั้นก็ตั้งชื่อดวงนั้นว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใจของกายมนุษย์ละเอียดก็จดลงที่กลางดวงศีล แต่พอจดลงแล้วก็บังคับให้หยุดให้นิ่ง พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงสมาธิอยู่กลางดวงศีล ก็เห็นดวงสมาธิต่อไปอีก ใจของกายมนุษย์ละเอียดก็จดลงที่กลางดวงสมาธิ พอจดลงแล้วก็บังคับให้หยุดให้นิ่ง นิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงปัญญาอยู่กลางดวงสมาธิใจของกายมนุษย์ละเอียดเข้าก็จดลงที่กลางดวงปัญญา พอจดลง

แล้วก็บังคับให้หยุดนิ่ง เมื่อถูกส่วนแล้วก็เท่ากับเห็นดวงวิมุตติ คือกายของดวงปัญญามนุษย์ละเอียดก็จดลงที่ดวงวิมุตติที่ญาณทัสสนะ ตลอดถึงว่าจะต้องบังคับให้นิ่งถูกส่วนก็จะเห็นกายทิพย์ ท่านทั้งหลายพึงทราบว่าเมื่อพ้นจากกายมนุษย์ละเอียดนี้ ครั้งแรกก็หันมาเห็นกายมนุษย์หยาบแล้วก็ถึงกายมนุษย์ละเอียดแล้วก็เห็นกายทิพย์ การเห็นกายทิพย์ก็คือเห็นนิมิตนั่นเอง เราบัญญัติว่า "กายทิพย์" คือหมายความว่า มีความละเอียดอ่อนดีเห็นสวยงามกว่าร่างมนุษย์ธรรมดานี้ สวยงามมากก็บัญญัติว่าเป็นกายทิพย์ นี่อันหนึ่ง

ทีนี้กายทิพย์ก็มี ๒๐ อย่างคือ มีกายทิพย์หยาบกายทิพย์ละเอียด กายทิพย์หยาบกายทิพย์ละเอียดนี้ ก็บัญญัติเอานิมิตที่ปรากฏ เพราะว่าเมื่อได้กำหนดเอาดวงเอานิมิตนั้นแล้วก็กำหนดไปตามลำดับ ก็ตั้งชื่อว่า "ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน" อีก กำหนดหยาบ ตั้งชื่อให้ว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานแล้วก็พยายามเจริญตั้งสติเอาที่ดวงจนกระทั่ง ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ตลอดถึงบังคับจิตใจให้หยุดถูกส่วนแล้วก็เห็นกายทิพย์ละเอียดในกลางกายทิพย์หยาบเท่านั้น ในที่นั้นหมายความว่านิมิตนั่นเองเมื่อเพ่งหนักเข้า ๆ นิมิตที่รู้แต่ก่อนน่ะ ไม่ละเอียดไม่ประณีตก็ประณีตใสสะอาดขึ้นทุกที ท่านก็บัญญัติว่าเป็นกายทิพย์ละเอียดอยู่ในกลางกายทิพย์หยาบต่อไป ทีนี้เมื่อกำหนดว่ากายทิพย์ละเอียด ก็พยายามกำหนดเกิดกายทิพย์ละเอียด ก็บัญญัติว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเองถ้าว่าจะเดินให้มีศีล มีนิมิตที่เป็นศีล นิมิตที่เป็นสมาธิ นิมิตที่เป็นปัญญา นิมิตที่ตั้งชื่อวิมุตติญาณทัสสนะ จนกระทั่งถูกส่วนเข้าหมายความว่านิมิตนั่นทำเพ่งนิมิตนั้น นิมิตปรากฏว่าเป็นกาย ทีนี้ก็เห็นกายรูปพรหมในกายทิพย์ละเอียด คำว่าเห็นกายรูปพรหมในที่นี้ขอให้พึงทราบด้วยว่า คือเห็นนิมิตละเอียดยิ่งขึ้น คือได้เห็นนิมิตเป็นภาพนิมิตที่ละเอียดขึ้นนั่นเอง ฉะนั้นในกายรูปพรหมก็เช่นเดียวกัน กายที่นั่งกายทิพย์ละเอียด ใจของกายรูปพรหมก็จดลงที่กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมคือเป็นภาพ เป็นนิมิต ภาพนิมิตที่ปรากฏนั้น ในกายรูปพรหมก็มี ๒๐ อย่าง คือ กายพรหมที่ละเอียด กายพรหมที่หยาบ อันนี้ก็บัญญัติเอานิมิตนั่นเอง เอาที่ได้จากนิมิตนั้นมาบัญญัติพอจดลงมีบังคับให้หยุดนิ่งก็นิ่ง พอนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นรูปพรหมละเอียดอยู่ในกายรูปพรหมหยาบ คือปรากฏเป็นมโนภาพ

ขึ้น

เมื่อได้เพ่งมองต่อไป จนกระทั่งเห็นกายอรูปพรหม หมายถึงว่าปรากฏนิมิตที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป หมายความว่าได้เจริญนิมิตนั้นจนละเอียด เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นวิมุตติ เป็นวิมุตติญาณทัสสนะตามที่ท่านตั้งชื่อ นิมิตเหล่านั้นที่เปลี่ยนเกิดขึ้นนั้นในที่สุดก็ถึงกายอรูปพรหมหยาบ เรียกว่า "บัญญัติ" พอได้ถูกส่วน ต่อจากนั้นเราก็ไปเพ่ง ไปกำหนดเพ่งต่อไปอีก เพ่งจนกระทั่งจนกายอรูปพรหมละเอียดขึ้น คือหมายความว่า กายอรูปพรหมละเอียดนี่ นั่นแบบเดียวกันกับกายอรูปพรหมหยาบ กายของอรูปพรหมละเอียดก็จดลงที่กลางดวงธรรมที่ทำให้กายอรูปพรหมละเอียด ดวงธรรมนี้โตขนาด ๘ เท่าของฟองไข่แดง จงบังคับให้ใจหยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านเอานิมิตที่เห็นนั่นเอง เรียกว่า "ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน"

กายทิพย์ของกายอรูปพรหมละเอียด จดลงที่กลางดวงธรรมนั้นแล้วจงบังคับใจให้หยุดให้นิ่งจนถูกส่วน เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงศีลอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนา ใจของกายอรูปพรหมละเอียดก็จดลงที่กลางดวงศีล พอจดลงแล้วก็บังคับให้ใจให้หยุดให้นิ่ง. เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงสมาธิอยู่กลางดวงศีล ใจของกายอรูปพรหมละเอียดก็จะจดลงที่กลางดวงสมาธิ พอจดลงแล้วก็บังคับให้หยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงปัญญาอยู่กลางดวงสมาธิ ใจของกายอรูปพรหมละเอียดก็จดลงที่กลางดวงปัญญา พอจดลงแล้วก็บังคับใจให้หยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงวิมุตติอยู่กลางดวงปัญญา ใจของกายอรูปพรหมละเอียดก็จะจดลงที่กลางดวงวิมุตติ เมื่อจดลงแล้วก็บังคับให้หยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะอยู่กลางดวงวิมุตติ ใจของกายอรูปพรหมละเอียดก็จะจดลงที่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ พอจดลงแล้วก็บังคับใจให้หยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้น ก็จะเห็นกายธรรมอยู่ในกลางดวงธรรมที่ทำให้กายรูปพรหมละเอียดนั้น

การที่ท่านกำหนดจนกระทั่งถึงกายมนุษย์ที่หยาบ กายมนุษย์ที่ละเอียด กายทิพย์ที่หยาบ กายทิพย์ที่ละเอียด กายรูปพรหมที่หยาบ กายรูปพรหมที่ละเอียด กายอรูปพรหมที่หยาบ กายอรูปพรหมที่ละเอียด ตามที่ท่านตั้งชื่อ สภาวะเหล่านี้เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และได้ปฏิบัติตามนัย ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ที่ท่านตั้งชื่อ

ให้นิมิตเหล่านั้นเป็นไปโดยสมถกัมม์ฏฐานทั้งสิ้น ท่านกล่าวว่าเป็นสมถกัมมัฏฐานทั้งหมดที่ได้กำหนดนี้ เพราะเหตุว่า ไปเพ่งเอานิมิตที่ปรากฏ ที่ดวงใสจนกระทั่งเปลี่ยนเป็นดวงเปลี่ยนไป ๆ ๆ ๆ จนกระทั่งถึงกายอรูปพรหมละเอียด นี่หมายความว่าเห็นเป็นภาพ

ทีนี้ต่อจากนั้น ท่านบัญญัติการกระทำต่อไปว่าเป็นวิปัสสนา แต่จะเป็นวิปัสสนาหรือไม่นั้นจะได้กล่าวชี้แจงให้ทราบในภายหลัง วิปัสสนาเช่นที่กล่าวก็หมายความว่า ท่านได้อาศัยกายธรรรมหรือธรรมกายนั่งแบบเดียวกันกับกายอรูปพรหมละเอียดนั่นเอง ใจของธรรมกายก็จดลงที่กลางดวงธรรม โตขนาดวัดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่ากับหน้าตักของธรรมกายหย่อนกว่า ๕ วา ยาวมาก กลมรอบตัว จงบังคับใจให้หยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใจของธรรมกายก็จะจดลงที่กลางดวงธรรมนั้น แล้วจงบังคับใจให้หยุดให้นิ่งจนถูกส่วน เมื่อถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงศีลเท่ากับดวงธรรมที่ทำเป็นธรรมกาย ธรรมของธรรมกายก็จะจดลงที่กลางดวงศีล พอจดลงแล้วก็บังคับให้หยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงสมาธิอยู่กลางดวงศีล ใจของธรรมกายก็จะจดลงที่ดวงสมาธิ พอจดลงแล้วก็บังคับให้หยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงปัญญาอยู่กลางดวงสมาธิใจของธรรมกายหรือกายธรรมก็จะจดอยู่ที่กลางดวงปัญญา พอจดลงแล้วก็บังคับให้หยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงวิมุตติอยู่กลางดวงปัญญาใจของธรรมกายก็จดลงที่กลางดวงวิมุตติ พอจดลงแล้วก็บังคับใจให้หยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเท่านั้นก็จะเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะอยู่ในกลางดวงวิมุตติ ใจของกายธรรมก็จดลงที่กลางเข้าดวงวิมุตติญาณทัสสนะพอจดลงแล้วก็บังคับให้หยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นกายธรรมละเอียดอยู่ในกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย นี่เป็นวิธีปฏิบัติ กำหนดภาพที่เห็นธรรมกายหรือกายธรรม

ธรรมกายในที่นี้หมายถึงนิมิต ธรรมดาธรรมกายนั้น หมายถึงธรรมที่เป็นส่วนโพธิปักขิยธรรมที่มีในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ในที่นี้หมายถึงรูปของพระพุทธเจ้าภาพของพระพุทธเจ้า มีพระพุทธปฏิมาเป็นต้น เราจะเห็นและปรากฏเกิดขึ้น ที่ว่านี้เป็นธรรมกาย ต่อจากนั้นก็เพ่งกายธรรม กายธรรมที่ละเอียดลงไปก็ผ่านศีล สมาธิ ปัญญาวิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ เหมือนอย่างที่ได้กระทำในกาลก่อน แต่ในตอนนี้เมื่อเห็นธรรมกาย

ต่อจากธรรมกาย นิมิตนั้นก็จะปรากฏชัดแจ้งก็ตั้งชื่อให้ พอใจจดลงก็บังคับใจให้หยุดให้นิ่ง เมื่อใจนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้น ก็จะเห็นกายธรรมของพระโสดา อยู่ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เกิดกายละเอียดแล้วก็บัญญัตินิมิตนั้นเองว่า "เป็นพระโสดา" เมื่อกายธรรมของพระโสดาหยาบกายธรรมของพระโสดานั้นก็นั่งแบบเดียวกัน . นั่งต่อไปเจริญจนกระทั่งนิมิตปรากฏไปตามลำดับ.เป็นศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ โดยนิมิตนั้นปรากฏ เปลี่ยนแปลงกันไปก็จะเห็นกายละเอียดของพระโสดาอยู่ตรงดวงธรรม ทำให้ธรรมกายของพระโสดาหยาบแต่ว่ามีครั้งแรกเห็นกายของพระโสดาว่ากายธรรม หรือเห็นธรรมกายของพระโสดาหยาบแล้วก็เห็นนิมิตนั้นเปลี่ยน ในนิมิตนั้นก็เพ่งจิตให้ไปที่อื่น นิมิตนั้นก็ปรากฏให้เห็นธรรมกายอันละเอียดของพระโสดาอีกต่อไป

ต่อจากนั้น ก็ให้พยายามกระทำเรื่อย ๆ โดยนัยทำนองนี้คือ เห็นนิมิตธรรมกายของพระโสดาละเอียดขึ้น เมื่อเพ่งต่อไปนิมิตก็เปลี่ยนขึ้นไปอีก ก็เห็นธรรมกายของพระสกทาคามีหยาบ เมื่อเพ่งต่อไปอีก นิมิตนั้นก็เปลี่ยนแปลงขึ้น นิมิตปรากฏเกิดขึ้นมาก็บัญญัติว่าเป็นธรรมกายของพระสกทาคามีที่ละเอียด เมื่อเพ่งต่อไปอีกจนกระทั่งปรากฏนิมิตเปลี่ยนนิมิตขึ้นมาอีกตามลำดับดังที่กล่าวแล้วนั้น ก็เรียกว่าธรรมกายของพระอนาคามีที่หยาบ เมื่อเพ่งนิมิตที่เปลี่ยนแปลงละเอียดขึ้นอีกก็บัญญัติว่า ธรรมกายของพระอนาคามีละเอียด เพ่งกำหนดต่อไปอีก นิมิตนั้นก็เปลี่ยนแปลงก็จะเห็นธรรมกายของพระอรหันต์หยาบ

ต่อจากนั้นก็กำหนดเรื่อยไปตามหลัก จนกระทั่งปรากฏธรรมกายของพระอรหันต์ละเอียด การปรากฏธรรมกายของพระอรหันต์ละเอียดนี้ อันนี้ก็นั่งแบบเดียวกับธรรมกายของพระอรหันต์หยาบ ใจของพระอรหันต์ละเอียดก็จะจดลงดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหันต์ละเอียด ดวงธรรมนี้โตขนาดวัดเส้นผ่าศูนย์กลางยาวมากถึง ๒๐ วา หมายความว่าถ้าพระพุทธรูปก็หน้าตักกว้าง ๒๐ วาทีเดียว กลมรอบตัว ในเวลาหลับตาก็เห็นอยู่อย่างนั้นแล้วบังคับใจให้หยุดให้นิ่งจนกระทั่งถูกส่วน เมื่อถูกส่วนเข้าเช่นนั้นก็จะเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใจของพระอรหันต์จะละเอียด ตัวดวงที่กลางดวงธรรมนั้น แล้วบังคับใจให้หยุดให้นิ่งจนถูกส่วน เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงศีล เท่าดวงธัมมานุปัสสนานั้น

ใจของพระอรหันต์ก็จะจดลงที่กลางดวงศีล พอจดลงแล้วก็บังคับให้หยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงสมาธิอยู่กลางดวงศีล ใจของพระอรหันต์ก็ละเอียด ก็จะจดลงที่กลางดวงสมาธิ พอจดลงแล้วก็บังคับใจให้หยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นดวงปัญญาอยู่ในกลางดวงสมาธิ ใจของพระอรหันต์ก็จะละเอียด ก็จดลงที่กลางดวงปัญญา พอจดลงแล้วก็บังคับใจให้หยุดให้นิ่ง เมื่อหยุดเมื่อนิ่งแล้วก็จะเห็นดวงวิมุตติอยู่ในดวงปัญญา ใจของพระอรหันต์ละเอียด ก็จดลงที่กลางดวงวิมุตติ พอจดลงแล้วก็บังคับให้หยุดให้นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนก็จะเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะอยู่ในกลางดวงวิมุตติ ใจของพระอรหันต์ละเอียดก็จดลงที่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ พอจดลงแล้วก็บังคับให้หยุดให้นิ่ง เมื่อหยุดเมื่อนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็จะเห็นธรรมกายของพระอรหันต์หยาบอยู่ในท่ามกลางดวงธรรม ที่ทำให้กายของพระอรหันต์ละเอียด

สรุป

นี่เป็นวิธีการปฏิบัติที่วัดปากน้ำได้ดำเนินอยู่ โดยอาศัยนิมิตนั่นเอง ตั้งแต่เบื้องต้นจนที่สุด ที่ท่านบัญญัติเป็นส่วน สมถะ ล้วน ๆ ก็เพียงแต่นิมิตที่ตั้งชื่อให้ว่าเป็นรูป เป็นกายอรูปที่ละเอียด จากนั้นตั้งแต่ธรรมกายของพระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ ให้ชื่อว่าเป็นวิปัสสนา แต่อย่างไรก็ตาม ขอให้ท่านทั้งหลายพึงได้วินิจฉัยว่า แนวปฏิบัติที่ได้กระทำนี้จะเห็นได้ว่า ทำจิตนี้ให้นิ่งให้สงบและทำฟอกแล้วฟอกอีก ซักแล้วซักอีกหลายประการด้วยกัน เช่นครั้งแรกก็มาตั้งที่ศูนย์กลางก่อนที่ ศูนย์กลางตั้งที่ไหน ก็ตั้งที่ท้องที่เหนือสะดือ ๒ นิ้ว คือการรวมจิตครั้งแรก การรวมจิตเมื่อจิตนิ่งอยู่กลางดวงนี้ก็สงบแล้วนี้ก็เป็นวิธี เมื่อรวมจิตอยู่กลางดวงแล้วก็ต้องมีการบริกรรมคุม บริกรรมคุมว่า สัมมาอรหัง สัมมาอรหัง ฯลฯ ไม่ให้จิตแลบไปที่อื่นอีกด้วย การเพ่งที่ดวงจิตและบริกรรมนี้เป็นพุทธานุสสติ แต่การตั้งสติกำหนดเช่นนั้น ก็กำหนดในกาย เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการตั้งสติกำหนดให้อยู่แล้วก็ให้เพ่งให้ดวงแก้วปรากฏอีกด้วย สมาธิให้เพ่งเห็นดวงแก้ว เมื่อเห็นดวงแก้วถ้าหากว่า ดวงแก้วยังเลื่อนและจิตยังแลบไปไหนก็หันมาว่า สัมมาอรหัง ต่อไปอีกจนกระทั่งจิตนิ่งอยู่ที่นั่น อยู่ที่ดวงแก้วจะเห็นดวงแก้วนั้นใส ใสจนกระทั่งเห็นเป็นรูป

เป็นรูปละเอียดรูปมนุษย์ว่ามีรูป เห็นภาพ เมื่อเห็นภาพแล้วยังให้เพ่งให้ละเอียดจนเห็นภาพนั้นเปลี่ยนเป็นภาพทิพย์เปลี่ยนเป็นภาพที่สมมติว่าเป็นกายทิพย์ละเอียด แล้วก็ต่อจากนั้นเปลี่ยนไปเป็นรูปกาย กายของรูปพรหมกายของอรูปพรหม ละเอียดขึ้นเป็นชั้น ๆ นี้เพื่อประคองจิตไม่ให้ไปที่อื่น และการปฏิบัติอย่างนั้นเป็นส่วนสมถะตลอดถึงให้เห็นธรรมกายของโสดาบันเป็นสกทาคามี อนาคามี พระอรหันต์ทั้งหยาบทั้งละเอียดยิ่งขึ้นไปตามลำดับไม่ให้จิตนี้แลบไปที่อื่นเลย นี้เรียกว่าหนักไปในด้านสมาธิ และบอกวิธีทำไว้ว่า ในการกระทำนั้นในขณะที่ดวงต่าง ๆ เปลี่ยนแปลง ก็ได้บัญญัติว่าดวงที่เป็นดวงศีล เป็นดวงสมาธิ เป็นดวงปัญญา เป็นดวงวิมุตติ เป็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ การที่ได้บัญญัตินี้ทั้งหมดขอให้พึงทราบว่า ได้อาศัยสมถะคือนิมิตนี้ละเอียดขึ้นเป็นชั้น ๆ ซึ่งยากนักที่คนไม่มีความเพียรจะกระทำได้ ต้องอาศัยความเพียรอย่างมากมาย หากว่าไม่มีศรัทธาไม่มีสมาธิเพียงพอแล้วก็ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นต้องอาศัยความเชื่อความเลื่อมใสและศรัทธาไปประคับประคองจึงสามารถจะเห็นตามลำดับนี้ได้

แต่ว่าเรื่องนี้ขอให้ท่านทั้งหลายได้วินิจฉัยว่า การปฏิบัตินั้น ท่านมุ่ง ๒ อย่าง คือมุ่งทั้งสมถะและวิปัสสนา แต่ว่าสมถะที่แท้จริงกับสมถะที่เป็นวิปัสสนานั้นอย่างไร สมถะนั้นขอให้พึงทราบการเจริญสมถะนั้นในที่นี้ยกเอานิมิต นิมิตที่กำหนดเช่นยกเอาดวงแก้วใสนี้แหละมาเป็นอารมณ์ ดวงแก้วใสสะอาดสีขาว โอทาตะ สีขาวเพ่งกสิณ ในขณะที่เพ่งกสิณแล้ว ในขณะนั้นยังมีพุทธานุสสติ อรหัง มาบริกรรมเพื่อจะได้ประคอง ทีนี้เมื่อเห็นดวงแก้วใสแล้วก็ต้องประคองความใส (ในใจ) ต้องมีวิตก นึกถึงดวงแก้วใส มีวิจาร พิจารณาจิตให้เพ่งอยู่กับดวงแก้วใส และมีปีติอิ่มใจในดวงแก้วใส มีสุขในใจดวงแก้วใส มีสุขใจอยู่ในดวงแก้วใส ตลอดถึงมีเอกัคคตารู้เฉพาะดวงแก้วใสอย่างเดียว ดูเห็นอย่างนั้นจนกระทั่งดวงแก้วใสนี้ ครั้งแรกก็เห็นดวงแก้วใสว่าสัมมาอรหัง เป็นบริกรรมนิมิต จนกระทั่งปรากฏติดตาเรียกว่า "อุคคหนิมิต" ลืมตาก็เห็นอย่างนั้นหลับตาก็เห็นอย่างนั้น เห็นแต่แก้วสีอย่างนั้นอย่างเดียวเป็นอุคคหนิมิต ต่อจากนั้นขยายไปให้ดวงแก้วนี้ใหญ่ได้ ขยายให้เล็กที่สุดได้ ให้ใหญ่ที่สุดได้ อย่างนี้เป็นปฏิภาคนิมิต เมื่อทำเป็นปฏิภาคนิมิตอย่างนี้แล้วขอให้พึงทราบว่า ก็ได้ถึงญาณวิถี คือสำเร็จญาณ

การสำเร็จญาณนั้น ต้องมีขณะญาณเกิดต้องข้ามโคตรกามได้ การข้ามโคตรกามนั้น คือหมดความรู้สึกในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่เห็นสี เสียงไม่ได้ยิน กลิ่นไม่รู้ รสไม่รู้ สัมผัสสะไม่รู้ ความรู้สึกในประสาททั้ง ๕ นั้นไม่รู้เลย ไม่เห็น ไม่ได้ยิน ไม่รู้กลิ่น ไม่รู้รส ไม่รู้สัมผัสอะไรทั้งหมด ตัวตนรู้สึกไม่มีทั้งนั้น มีแต่เพ่งอยู่กับดวงแก้วใสอย่างเดียวเท่านั้น ในขณะข้ามโคตรกามจึงจะเรียกว่า "ได้ฌาน" เมื่อได้ฌาน "ได้ปฐมฌาน" ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน หรือปัญจมฌาน อย่างนี้เรียกว่า "ได้รูปฌาน" รูปฌาน ๔ หรือรูปฌาน ๕ นี้ ได้มีทั้งวิตก วิจาร ต้องเพ่งด้วยพิจารณา เมื่อถึงทุติยฌาน วิตก วิจารไม่ต้องเอากำหนด ไม่ต้องใส่ใจ มีแต่อิ่มใจสุขใจเฉยอยู่กับดวงใสอย่างเดียวจนกระทั่งถึงตติยฌานก็ไม่มีปีติความอิ่มใจ มีแต่สุขเอกัคคตารู้เฉพาะดวงใสเท่านั้น ถึงจตุตถฌาน ก็มีแต่อุเบกขาเฉยไปกับดวงใส กับเอกัคคตารู้เฉพาะดวงใสเท่านั้น อันนี้เป็นส่วนรูปฌาน

ทีนี้ถ้าหากว่าจะขึ้นอรูปฌานก็เพิกนิมิตที่เห็น เป็นดวงใสนี้ ออกแล้ว ก็ เพ่งความว่างจากดวงใสนั้น เพ่งความว่างจากดวงใสแล้วก็บริกรรมว่า อากาโส อนันโต ว่างไม่มีที่สิ้นสุด ดูความว่าง เมื่อดูความว่างแล้วนิ่งอยู่กับความว่าง เรียกว่าเข้าถึงอากาสานัญจายตนะนี้เป็นอรูปฌาน ต่อแต่นั้นก็ไม่เพ่งอากาศมาเพ่งวิญญาณมาเพ่งความรู้ว่า วิญญาณัง อนันตังความรู้ไม่มีที่สิ้นสุด มาเพ่งดิ่งอยู่กับความรู้ มีอุเบกขาเอกัคคตาอยู่กับความรู้เช่นนั้น อันนี้เป็นวิญญาณัญจายตนะ ต่อนั้นไปเพ่งความไม่มีอะไร เพ่งนัตถิภาวะ ว่า นัตถิ กิญจิ ฯลฯ นิดหนึ่งก็ไม่มี น้อยหนึ่งก็ไม่มี พิจารณาเช่นนั้น เป็นอากิญจัญญายตนะ ต่อแต่นั้น เพ่งสัญญาที่จำได้บ้างไม่ได้บ้างละเอียดประณีตว่า เอตัง สันตัง เอตัง ปณีตัง ละเอียดประณีตถึงที่สุด เป็น เนวสัญญานาสัญญายตนะ อันนี้ถึงอรูปฌาน ๔ ถึงสูงสุด เพราะฉะนั้นอันนี้เป็นส่วนสมถะล้วน ๆ

ส่วนวิปัสสนานั้น การเจริญวิปัสสนานั้น มีด้วยกัน ๒ วิธี คือยกเอารูปนามมากำหนด เมื่อได้ฌานแล้วมาเจริญวิปัสสนาก็มี คนที่ไม่ได้ฌานแล้วมาเจริญวิปัสสนาก็มี ๒ พวก และทั้งสองพวกนี้ก็สำเร็จด้วยกัน คือคนที่ได้ฌานก็สำเร็จได้ คนที่ไม่ได้ฌานก็สำเร็จ ทีนี้คนที่ไม่ได้ฌานก็สำเร็จได้นั้น จะได้ฌานพร้อมกับการสำเร็จ เวลาเจริญยังไม่ได้ฌานแต่ว่าเวลาสำเร็จถึงจะได้ฌาน เรียกว่า "ปัญญาวิมุตติ" ส่วนผู้ที่ได้ฌานแล้วมาเจริญ

เรียกว่าพวก "เจโตวิมุตติ" ในการเจริญวิปัสสนานั้น ต้องยกต้องกำหนด เอารูปนามขึ้นมากำหนดพิจารณาเป็นอารมณ์ รูปนามในที่นี้ก็จะกล่าวถึงเจโตวิมุตติ เฉพาะเจโตวิมุตติก่อน คือพวกหลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งจิต หมายความว่าทำฌานได้ฌาน พวกประเภทได้ฌานยกฌานขึ้นสู่วิปัสสนา

การยกฌานขึ้นสู่วิปัสสนานั้น ได้แต่เอาวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตานี้เป็นนามธรรม ส่วนหทัยวัตถุที่อาศัยของฌาน หรือว่าฌานจิตก็เป็นรูปธรรมหัวใจ ที่อาศัยอารมณ์เป็นที่เพ่งเช่นแก้วใสที่เพ่ง ไม่ใช่รูปไม่ใช่นามเป็นบัญญัติไม่สามารถจะหยิบยกเอามาเป็นอารมณ์วิปัสสนาได้ แต่สิ่งที่หยิบยกเอามาเป็นอารมณ์วิปัสสนาได้นั้น ก็คือรูปธรรม นามธรรมที่มีสภาวะล้วน ๆ เพราะสภาวธรรมล้วน ๆ ที่เอามาเพียรพิจารณานี้ ในเวลานึกถึงแล้วรูปนามก็เกิดขึ้น เมื่อนึกแล้วก็ดับไปก็จะเห็นรูปนามดับไป นึกขึ้นอีกดับไปอีก นึกถึงดวงก็จะดับไปอีก การที่ดวงเปลี่ยนแปลงทุกครั้งเพราะเหตุว่าจิตนั้นแตกดับ พอจิตที่เพ่งก่อนดับไป ดวงนั้นก็จางหายไป วิปัสสนานี้กลับมาดูจิต เห็นจิตมีการเกิดขึ้นและดับไปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อนั้นแล้วก็พึงทราบเถิดว่า ฌานวิปัสสนาก็จะเห็นเกิดขึ้นในจิตนั้นตามลำดับ เห็นรูปนามชัด เห็นเหตุปัจจัยของรูปนามชัด เห็นรูปนามเกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นรูปนามที่เกิดทั้งดับ ที่รู้ดับจนเห็นดับไป เห็นเป็นทุกข์เป็นโทษ เป็นภัย ที่น่าเบื่อหน่าย จะหนีหาทางหนี จนกระทั่งนิ่งเฉยเป็นไปตามกำลังอริยสัจ จนกระทั่งข้ามโคตรปุถุชน ถึงอริยมรรค

เมื่อถึงอริยมรรคสำเร็จมรรคผลนี้ขอให้พึงทราบว่า ต้องเป็นไปตามลำดับ ครั้งแรกเวลาเจริญก็มีศีล เวลาที่กำหนดรูปนั้นก็มีศีล คือว่า เว้นโลภะ โทสะ โมหะ แล้วก็เวลากำหนดไม่เผลอนี้เป็นสมาธิ เมื่อเห็นสภาวะรูปนามชัดนั้นเป็นปัญญา เมื่อปัญญานั้นเจริญขึ้นไปโดยลำดับในที่สุดก็สามารถข้ามโคตรกามภูมิสู่โลกุตตระ ถึงกระแสพระนิพพานเห็นพระนิพพานเป็นครั้งแรก เป็นพระโสดาบัน ได้สำเร็จโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผลเป็นพระโสดาบัน แล้วก็ด้วยมาเพียรกำหนดรูปนามต่อไปอีก สำเร็จมรรคผลอีกจึงจะเป็นพระสกทาคามี แล้วกลับมาเพียรกำหนดรูปนามอีก สำเร็จมรรคผลอีก ครั้งนี้จะเป็นพระอนาคามี และมาทำ

ความเพียรต่อไปอีก สำเร็จมรรคผลเป็นครั้งที่ ๔ มรรคได้เกิดเป็นครั้งที่ ๔ จึงสามารถสำเร็จความเป็นอรหันต์สิ้นอาสวกิเลสได้ ต้องฆ่า ต้องประหารกิเลสให้หมดไปให้สิ้นไปถึง ๔ ครั้งด้วยอำนาจแห่งอริยมรรค อันนี้ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายที่ได้พยายามประพฤติ พยายามปฏิบัติ พยายามกำหนดทำมา บางท่านที่ได้กำหนดก็อาจจะเป็นสมถะบ้าง บางท่านก็เป็นวิปัสสนาบ้าง เมื่อท่านทั้งหลายรู้และเข้าใจโดยถ่องแท้แล้วก็ไม่เป็นการยากแต่ประการใด แต่การปฏิบัติจะเป็นสมถะก็ตาม รู้ว่าอันนี้เป็นสมถะ จะเป็นวิปัสสนาก็รู้ว่านี้เป็นวิปัสสนาแล้วการปฏิบัติก็ย่อมเป็นประโยชน์ เพราะว่าการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนานั้น คือ สมาธิและปัญญานั่นเองย่อมเป็นปัจจัย เมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีปัญญา เมื่อมีปัญญาก็ย่อมแสดงถึงว่ามีสมาธิ

เพราะฉะนั้น การประพฤติการปฏิบัติตามแบบที่วัดปากน้ำได้เจริญอยู่นั้น ก็ได้ปฏิบัติตามนัยแห่งสมถะและได้ปฏิบัติตามแนวแห่งสติปัฏฐาน โดยอาศัยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และในอารมณ์สมถะมีสัมมาอรหัง เป็นพุทธานุสสติ นิมิตเหล่านั้น ทั้งที่เป็นส่วนกายทิพย์บ้าง กายรูปพรหม อรูปพรหมบ้าง ตลอดถึงธรรมกายในส่วนของพระโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี อรหันต์บ้าง อันนี้แหละขอให้ท่านทั้งหลายพึงทราบเถิด การประพฤติแบบนี้ก็กระทำได้โดยยาก กระทำได้สมาธิแล้วที่นี้จะเอามาใช้การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ค่อยได้สะดวก แต่วิปัสสนากัมมัฏฐานบุคคลที่ไม่ต้องการทำสมาธิจะทำวิปัสสนากัมมัฏฐานเลยก็ได้ การทำวิปัสสนากัมมัฏฐานเลยโดยอาศัยการกำหนด รูปนาม ทางตาหู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้น ได้บรรยายมาแล้วตามแบบการปฏิบัติวัดมหาธาตุ ฯ และปฏิบัติตามวัดระฆังโฆสิตาราม ตลอดถึงการปฏิบัติแบบสวนโมกข์ที่ได้บรรยายเมื่อวานนี้ เพราะฉะนั้นในวันนี้ก็เป็นเพียงให้ทราบว่า การปฏิบัติที่วัดปากน้ำภาษีเจริญนั้นได้ปฏิบัติตามแนวสมถะ แล้วท่านก็มุ่งหมายวิปัสสนาในเบื้องปลายด้วย เพราะฉะนั้น การปฏิบัติตามแนวนั้นเมื่อบุคคลมีสมาธิ แล้วก็ย่อมมีปัญญา ก็สามารถจะรู้เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงได้ ในที่สุดก็สามารถสำเร็จมรรคผลได้ก็โดยอาศัยมีสมถะเป็นบาท มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นปัจจัย ฉะนั้น จึงหวังอย่างยิ่งว่า –

ท่านทั้งหลายคงจะได้นำการบรรยายในวันนี้ไปประดับความรู้ พิจารณาการพระพฤติของตนโดยเฉพาะขอย้ำตอนที่จะจบนี้ว่า การปฏิบัติตามแนววิปัสสนาโดยตรงมิได้เจริญสมถะ

มาก่อนนั้น คือ กำหนดให้จดสภาวะปัจจุบัน คือ รูปธรรมนามธรรมที่กำลังปรากฏ ไม่ใช่อดีตที่ล่วงไปแล้วและมิใช่อนาคตที่ยังมาไม่ถึง ไม่ต้องคิดอดีตอนาคตรู้เฉพาะปัจจุบันนั้น เช่นในขณะกำลังนั่ง กำลังนั่งนี้เป็นปัจจุบัน กำลังหายใจเข้าหายใจออกนี้เป็นปัจจุบัน กำลังได้ยินเป็นปัจจุบัน กำลังกระทบกับเก้าอี้เป็นปัจจุบัน กำลังนึกกำลังคิดเป็นปัจจุบัน เพราะฉะนั้นในเวลานั่งนี้ ท่านทั้งหลายกำหนดปัจจุบันก็ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะฉะนั้น ในเวลานั่งกำหนดนี้ จะปรากฏอารมณ์หลายอย่าง เช่น สมมติว่ากำหนดลมหายใจเข้าออก ท่านทั้งหลายให้กำหนดที่เคลื่อนไหวหรือที่กระทบ ลมหายใจเข้าเป็นลมหายใจออกร้อน กระทบความร้อนเย็น ที่กระทบกำหนดความเคลื่อนไหวของท้องพองยุบ อันนี้ก็เป็นวิปัสสนา หรือว่ากำหนดที่กระทบที่ของแข็งของอ่อนที่เก้าอี้กระทบอันนั้น ก็กำหนดรู้อันนั้นก็เป็นสภาวะ รู้สึกเป็นนามธรรมกระทบเป็นรูปธรรม และกำหนดที่รู้สึกเหนื่อยเป็นเวทนาเป็นนามธรรม ก็กำหนดวิธีนี้ก็เป็นวิปัสสนา จิตคิดแลบนึกไปก็กำหนดรู้จิต การรู้จิตที่คิดเป็นนามธรรม อย่างนี้ก็ขอให้พึงทราบว่าเป็นการกำหนดวิปัสสนา

ขอยุติการบรรยาย การปฏิบัติกรรมฐานแบบวัดปากน้ำภาษีเจริญไว้แต่เพียงเท่านั้น รายละเอียดต่าง ๆ ให้ไปกราบเรียนถามได้ที่ ท่านพระครูสมณธรรมสมาทาน วัดปากน้ำ อำเภอภาษีเจริญ จังหวัดธนบุรี ได้ทุกโอกาส

จงเจริญสุขสวัสดิ์โดยทั่วกันเทอญ.

วิธีปฏิบัติธรรม
แบบวัดอโศการาม

สมุทรปราการ

เจริญสุขท่านผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

วันนี้จะได้บรรยายการปฏิบัติสมาธิตามแบบวัดอโศการาม ครั้งที่แล้วได้บรรยายการปฏิบัติกรรมฐานตามแบบวัดปากน้ำภาษีเจริญไปแล้ว การบรรยายในครั้งนั้นก็ได้กล่าวถึงการเจริญอานาปานสติ ตลอดถึงความเจริญขึ้นของสมาธิ อันมีการปฏิบัติ มีนิมิตเป็นหลักเป็นประการสำคัญ สำหรับในวันนี้จะบรรยายตามแบบอานาปานสติกรรมฐานเช่นเดียวกัน ท่านทั้งหลายที่ได้ทราบกิตติศัพท์ หลวงพ่อลี หรือ พ่อท่านลี ธมฺมธโร ซึ่งได้รับสมณศักดิ์เป็น พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ ซึ่งได้มรณภาพไปไม่นานมานี้นั้น ผลงานของพระเดชพระคุณท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเจริญกรรมฐานได้แพร่หลาย และมีสาขาการปฏิบัติทั่วไปทุกภาค นับว่าการปฏิบัติวิธีการของท่านได้รับการสนับสนุนจากพุทธศาสนิกชนเป็นจำนวนมาก เพราะฉะนั้น ในฐานะที่เราท่านทั้งหลายเป็นผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมก็ควรอย่างยิ่ง ที่จะได้ทราบการปฏิบัติของท่านที่แพร่หลายอยู่นั้นว่ามีการปฏิบัติเป็นอย่างไร เพื่อจะได้น้อมนำมาประพฤติปฏิบัติตามสมควรแก่อัธยาศัย

การปฏิบัติแบบวัดอโศการามนี้ ได้ปฏิบัติเป็นหลักซึ่งเป็นการปฏิบัติไปตามแนวมหาสติปัฏฐานเป็นประการสำคัญ ในอานาปนสติแบบที่หนึ่งท่านได้เริ่มการปฏิบัติแบบนี้ด้วยพิธีกรรมก่อน พิธีกรรมของท่านนั้นในเบื้องแรกก็ไหว้พระ บูชาพระเสร็จแล้วก็ว่าพระไตรสรณาคมน์ เมื่อว่าพระไตรสรณาคมน์แล้วก็อธิษฐาน มีคำอธิษฐานว่า "ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า องค์อรหันต์ผู้ละกิเลสขาดจากสันดาน กับพระธรรมเจ้าคือคำสอนของพระองค์ที่เป็นพระปริยัติธรรม พระปฏิบัติธรรม พระปฏิเวธธรรม พระสงฆ์เจ้ากล่าวคือพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ว่าเป็น

สรณะที่พึ่งที่ระลึก นับถือพระพุทธเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปตราบเท่าชีวิตของข้าพเจ้านี้แล"

ต่อแต่นั้นก็กล่าวคำถวายชีวิตว่า "พุทฺธํ ชีวิตํ ยาวนิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมํ ชีวิตํ ยาวนิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ. สงฺฆํ ชีวิตํ ยาวนิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ."

กล่าวเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ เป็นที่พึ่งตลอดชีวิต เมื่อได้อธิษฐาน ได้ปฏิญาณตนเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งตลอดชีวิตแล้ว ท่านก็ให้สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๑๐ สำหรับอุบาสก อุบาสิกา และสามเณร ส่วนพระภิกษุก็แสดงอาบัติ เมื่อได้สมาทานศีลเสร็จแล้ว โดยเฉพาะสำหรับพระภิกษุนั้น ท่านให้กล่าวคำบอกบริสุทธิ์ว่า "ปริสุทฺโธ อหํ ภนฺเต ปริสุทฺโธ อิมํ พุทฺโธ ภนฺเต ปริสุทฺโธ อิมํ สงฺโฆ ธาเรตุ" เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกายวาจาใจ ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์แล้ว กราบลง ๓ หน แล้วจึงค่อยนั่งราบลงประนมมือไหว้ ทำในใจให้เที่ยง ให้เที่ยงในที่นี้ หมายความว่าให้แน่วแน่ แล้วก็ให้เจริญพรหมวิหาร ๔ ก่อน แผ่ไม่เจาะจงเรียกว่า อัปปนาพรหมวิหาร คือ ให้แผ่เมตตา คิดเมตตารักใคร่ ปรารถนาให้ตน สัตว์ทั้งหลายมีความรักใคร่ มีความสุขทั่วหน้ากัน มีความกรุณาคือจิตคิดกรุณาเอ็นดูสงสารตนและคนอื่น มีมุทิตาคือจิตอ่อนน้อมพลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น อุเบกขาคือจิตคิดวางเฉยในสิ่งที่ควรปล่อยวาง ต่อจากนั้น ท่านก็ให้นั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่นอย่าครั่นเคลื่อน ประนมมือไว้แล้วระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ในใจว่า พุทฺโธ เม นาโถ ธมฺโม เม นาโถ สงฺโฆ เม นาโถ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า แล้วก็ว่าซ้ำอีก พุทฺโธ พุทฺโธ หรือ ธมฺโม ธมฺโม สงฺโฆ สงฺโฆ แล้วก็ปล่อยมือลงข้างหน้าบริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ ๓ หน

แบบที่ ๑

ตามแบบที่ ๑ นี้ให้นึกถึงลมหายใจ คือ ให้นับลมเป็นคู่ ๆ ดังนี้ พุทฺ ลมเข้า โธ ลมออก อย่างนี้ไปจนถึง ๑๐ ครั้ง แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีก คือดังนี้ ลมเข้า พุทฺโธ

หนหนึ่ง ลมออก พุทฺโธ อีกหนหนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไปจนถึง ๗ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ ลมเข้า ลมออก ให้ภาวนา พุทฺโธ หนหนึ่ง ทำอย่างนี้ไปจนครบ ๓ วาระ ของลมเข้าและลมออก ต่อแต่นั้น ให้บริกรรมแต่ พุทฺโธ คำเดียวไม่ต้องนับต่อไปอีก ปล่อยลมตามสบาย ใจให้นิ่ง ๆ

ขอให้ท่านทั้งหลายนั่งสังเกตว่า ครั้งแรกนั้นเป็นอานาปานสติ คือ กำหนดลมหายใจเข้าออกและคลุกเคล้ารวมกับพุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าด้วย คือ บริกรรม พุทฺโธ พุทฺโธ ไปกำหนดลมหายใจเข้าออกจนกระทั่งว่าแต่ พุทฺโธ อย่างเดียว เป็นพุทธานุสสติ ไม่ต้องกำหนดลมปล่อยตามสบายแล้ว ตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้าออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกไปตามลม สังเกตให้ดีนะท่านทั้งหลาย เมื่อลมเข้าอย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสะกดจิตให้มากเกินไป ให้ทำใจสบายเหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่ง ฉะนั้น ทำจิตให้นิ่งอยู่เหมือนเสาที่ปักไว้ริมฝั่งทะเล น้ำทะเลขึ้นเสาก็ไม่ขึ้นตาม น้ำทะเลลงเสาก็ไม่ลงตาย เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้ในขั้นนี้แล้วให้หยุดคำภาวนาพุทโธนั้นเสีย นี่ขอให้ท่านทั้งหลายสังเกตนะ ครั้งแรกให้กำหนดลมหายใจ เมื่อลมหายใจดีแล้วกำหนดพุทโธ พุทโธดีแล้ว ก็ให้เลิกไม่ต้องกำหนดพุทโธ กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจ ทีนี้มากำหนดลมหายใจใหม่ ทำความรู้สึกกำหนดเฉพาะลมหายใจ แล้วค่อยขยับจิตเลื่อนเข้าไปตามกองลม ค่อย ๆ ขยับจิต เมื่อจิตเป็นสมาธิกำหนดที่ความรู้สึกลมหายใจเข้าออกแล้วก็เลื่อนเข้าไปตามกองลม ก็กองลมที่สำคัญ ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึก เช่น ทิพพจักขุ ตาทิพย์ ทิพพโสต หูทิพย์ เจโตปริยญาณ รู้ใจคนอื่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ จุตูปปาตญาณ รู้สึกความเกิดตายแห่งสัตว์ต่าง ๆ นานาชาติ วิชาความรู้ถึงเรื่องของชาติต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอัตตภาพ ร่างกายอันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นจากฐานของลมหายใจ ฐานที่หนึ่ง

ขอให้พึงสังเกตว่า การปฏิบัติเข้าถึงเมื่อขยับจิตและสงบอยู่รู้สึกเฉพาะลมหายใจเข้าออก โดยไม่มีการบริกรรมใด ๆ ก็จะเกิดความรู้สึกที่ท่านเรียกว่าตาทิพย์บ้าง หูทิพย์บ้าง หมายความว่าเห็นสิ่งที่คนอื่นมิได้เห็น หรือว่าได้ยินสิ่งที่คนอื่นไม่สามารถจะได้ยินได้ และสามารถรู้จิตของคนอื่นได้ สามารถระลึกชาติได้ หรือรู้จักการเกิดการตายของสัตว์ทั้งหลายได้

ซึ่งการเกิดเหล่านี้ขอให้พึงทราบเถิดว่า ต้องมีสมาธิมากถึงจะต้องได้จตุตถฌาณ โดยจตุกนัย หรือปัญจกนัย ได้สำเร็จอภิญญา จึงสามารถจะรู้สิ่งเหล่านี้ได้

ต่อจากนั้นท่านตั้งจิตไว้ที่จมูกแล้วค่อยเลื่อนไปกลางหน้าผาก อันเป็นฐานที่สอง ฐานที่หนึ่งที่จมูก ฐานที่สองที่หน้าผาก ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางทำให้จิตนิ่งไว้ที่หน้าผาก แล้วกลับมาที่จมูกให้เพ่งขึ้นเพ่งลงในระหว่างจมูกกับหน้าผาก คือ ว่ากำหนดที่จมูกบ้าง หน้าผากบ้าง ขึ้น ๆ ลง ๆ ราวกับคนขึ้นบนภูเขาฉะนั้น ทำให้ได้สัก ๗ เที่ยว ทำให้สติกลับไป จมูกขึ้นไปหน้าผากแล้วให้นิ่งไว้ที่หน้าผาก ให้จิตนิ่ง นี่แสดงถึงมีสมาธิ นิ่งอยู่ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จมูก

ต่อนั้นให้ตามไปในฐานที่สามคือกลางกระหม่อมข้างนอก จำไว้ครั้งแรกอยู่ที่จมูก แล้วไปที่หน้าผาก ทีนี้ไม่เอาแล้ว ให้ไปที่ฐานที่สามคือกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง สูดลมในอากาศเข้าไปในศีรษะกระจายลมครู่หนึ่ง จึงกลับลงมาที่หน้าผากกลับไปกลับมาในระหว่างหน้าผากกับกลางกระหม่อมอยู่เช่นนี้สัก ๓ เที่ยว แล้วก็นิ่งอยู่กลางกระหม่อม ตามเข้าไปในฐานที่สี่ คือ ลงในสมอง เมื่อขึ้นกระหม่อมแล้วลงไปในสมองที่กลางข้างนอก

ข้อนี้ขอให้ท่านทั้งหลายพึงทราบว่า จิตเป็นสมาธิแล้ว เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วเช่นนี้ นั้นย่อมเลื่อนไปที่ไหนก็ได้ เลื่อนไปกำหนดที่ไหนก็นิ่งอยู่ที่นั่น เพราะฉะนั้น เมื่อนิ่งอยู่ที่สมองทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงไปสู่เบื้องต่ำ กระจายลมละเอียดด้วยอำนาจสมาธิอีกนั่นแหละ เมื่อนำจิตมาถึงตอนนี้แล้ว บางทีจะเกิดนิมิตของลมขึ้น เป็นต้นว่ารู้เห็นขึ้นในศีรษะ หรือรู้สึกให้เสียวให้เย็น ให้ร้อน ให้เป็นไอสลัว ๆ ขึ้น นิมิตของท่านบอกว่าให้รู้สึกเสียว รู้สึกร้อน รู้สึกเป็นไอสลัว ๆ ขึ้น

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะเพ่งอยู่ในสมอง บางทีก็มองเห็นกระโหลกศีรษะของตัวเอง ที่เรียกว่าปรากฏนิมิตเป็นมโนภาพออกมาแล้ว ถึงอย่างนี้อย่าได้มีความหวั่นไหวไปตามนิมิตที่ปรากฏ ท่านบอกว่าแม้นิมิตจะปรากฏก็อย่าหวั่นไหว ถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะให้เป็นเช่นนั้นก็ให้สูดลมหายใจเข้ายาว ๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นจะหายไปทันที ถ้าหากว่าเห็นกระโหลกแล้วไม่ต้องการจะเห็นอย่างนั้นเพราะเป็นของน่าเกลียด ก็หายใจยาว ๆ ให้ตั้งสติ

รู้อยู่ที่นิมิต แต่ให้รู้นิมิตเดียวอย่าเอาหลายอย่าง เวลานิมิตเกิดขึ้นให้เอานิมิตเดียว เพราะหากว่าเอานิมิตหลายอย่างแล้วก็จะเป็นเหตุให้จิตไม่เป็นสมาธิ สุดแท้แต่นิมิตอันใดเป็นที่สบาย เมื่อจับนิมิตได้แล้ว ให้ขยายนิมิตนั้นให้โตเท่าศีรษะ ศีรษะนิมิตที่ขาวสะอาดอยู่นั้นเป็นประโยชน์แก่กายใจ ลมบริสุทธิ์สะอาดนี้ย่อมเป็นเครื่องฟอกโลหิตให้ร่างกายของท่านได้เป็นอย่างดี สามารถจะบรรเทาทุกขเวทนาในร่างกายได้

เมื่อทำได้เท่าศีรษะของตัวแล้วให้เลื่อนลงไป ตั้งไว้ฐานที่ห้า คือ ที่ทรวงอก ท่านบอกว่าเมื่อนิมิตเกิดขึ้นแล้ว สมาธิเกิดขึ้นแล้วทุกขเวทนาในร่างกายจะหายไป หมายความว่าความเจ็บปวด ความเมื่อยไม่ปรากฏนั่นเอง เพราะจิตเป็นสมาธิเสียแล้ว นิ่งอยู่กับสมาธินั้นเสียแล้ว ทุกขเวทนาไม่ปรากฏ เมื่อทุกขเวทนาไม่ปรากฏเป็นเหตุให้ผลของบุญกุศลที่ได้กระทำไว้มีโอกาสให้ผลมาก เมื่อผลของบุญมีโอกาสให้ผลมาก แน่นอนเหลือเกินว่าความสุขกายความสุขใจก็มีขึ้นเป็นธรรมดา นี้เพราะอำนาจแห่งสมาธิ

ทีนี้ ในฐานที่ห้า คือ ที่ทรวงอกให้นึกเอานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ ขยายออกให้เต็มทรวงอก หมายความว่า เอานิมิตที่ลมกำหนดนั้นไปตั้งไว้ในทรวงอก ลมอันนั้นให้ขาวให้สว่างและกระจายแสงสว่างไปทั่วขุมขน เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้นให้กระจายแสงสว่างออกไปจนกว่าจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปรากฏเป็นภาพมาเอง คือ ว่าให้มาเพ่งที่ทรวงอกแล้วมีแสงสว่าง เห็นแสงสว่างแล้วจะขยายไปทั่วร่างกายเห็นสรีระร่างกายนี้ ปรากฏเป็นมโนภาพละเอียดทุกส่วน ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้นก็ให้สูดลมหายใจยาว ๆ เสีย ๒ – ๓ ครั้ง ภาพนั้นก็จะหายไปทันที นี่แสดงว่าฝึกสมาธิถึงขั้นนี้ดีมาก แล้วทำจิตให้นิ่งอยู่โดยกว้างขวาง ทำจิตให้นิ่ง แม้จะมีนิมิตอะไรผ่านมาในรัศมีแห่งลม อย่าเพิ่งไปจับเอา อย่าทำจิตให้หวั่นไหวไปตามนิมิต ประคองจิตให้ดี ทำจิตให้เป็นหนึ่ง พยายามตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว คือลมหายใจอันละเอียดและขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

เมื่อทำถึงตอนนี้ก็เป็นความรู้ที่เกิดจากสมาธิ กายของเราก็จะเบาเหมือนปุยนุ่นความรู้สึกจะเกิดขึ้นว่ากายนี้เบาเหลือเกิน จะใช้อำนาจแห่งจิตนี้ยกกายขึ้นได้ ใจจะเอิบอิ่มนิ่มนวล วิเวก สงัด ได้รับความสุขกายสบายจิตเป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้วให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้าในการออก ในการตั้งอยู่ พยายามทำให้ชำนาญ

เมื่อทำอย่างนี้แล้ว นิมิตของลมคือแสงสว่างขาว ๆ เป็นควันเป็นกลุ่มเหล่านั้น จะทำเมื่อใดก็เกิดได้ตามต้องการ วิชาความรู้ต่าง ๆ จะทำให้จิตนิ่งวางอารมณ์ทั้งหมดให้เหลืออยู่แต่ความสว่างอย่างเดียว นี่เปลี่ยนมาอยู่ที่แสงสว่างแล้ว เมื่อประสงค์สิ่งใดในวิชาความรู้ภายในและภายนอก ในตนเองและผู้อื่นให้นึกขึ้นในใจ ต้องการความรู้อะไรให้นึกขึ้นในใจ หมายความว่าให้อธิษฐานใจขึ้น ต้องการรู้อะไรก็ให้อธิษฐานขึ้น ครั้งหนึ่งหรือสองครั้งก็จะเกิดความรู้หรือนิมิตขึ้นทันที เรียกว่ามโนภาพ นี้ด้วยอำนาจสมาธิแรงกล้าจนมีแสงสว่างใส นึกต้องการจะเห็นอะไรก็ปรากฏเป็นแสงสว่างชัดเจนเป็นมโนภาพขึ้นมา

ถ้าจะให้ดีชำนาญในสิ่งนี้ให้ศึกษากับท่านผู้ปฏิบัติในทางนี้จะดีมาก เพราะวิชาตอนนี้เกิดจากสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น ถ้าหากไม่มีสมาธิแล้วก็ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ เป็นไปกับด้วยโลกีย์อย่างหนึ่ง เป็นไปกับด้วยโลกุตระอย่างหนึ่ง สมาธิที่ท่านกล่าวนี้ที่เป็นโลกีย์ก็มีที่เป็นโลกุตระก็มี วิชาโลกีย์คือติดตามความรู้ความเห็นของตนเอง ติดสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏให้เรารู้เราเห็นอย่างนี้อย่างหนึ่ง ติดตามความรู้ของตนเองด้วย ติดนิมิตที่มาปรากฏนั้นด้วย นี้เรียกว่าเป็นวิชาในโลกีย์ วิชาก็ดี สิ่งที่เรารู้เห็นด้วยอำนาจแห่งวิชาก็ดี เป็นของจริงและของไม่จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น คือ นิมิตต่าง ๆ ที่ปรากฏนั้นบางทีก็จริง บางทีก็หลอก ไม่จริง แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนของสังขารธรรมทั้งสิ้น ถึงแม้เป็นของจริงก็ตามท่านกล่าวว่าเป็นส่วนสังขารธรรมทั้งหมด

เมื่อขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมไม่เที่ยงไม่มั่นคงถาวร ฉะนั้น เมื่อต้องการโลกุตระต่อไปให้รวมสิ่งที่เรารู้เราเห็นนั้นทั้งหมดเข้ามาเป็นจิตเดียวกัน ถ้าหากว่าจะไม่ต้องการเพียงโลกีย์ซึ่งเป็นเพียงแต่สังขารธรรมเท่านั้น ก็ให้มารวมจิตเป็นจิตเดียวกันคือเอกัคคตารมณ์ ให้เป็นสภาพอันเดียวกันทั้งหมด ให้วิชาความรู้เหล่านี้เข้ามาอยู่ในจุดอันเดียวกัน ทำให้เกิดสมาธิมีพลังขึ้น เกิดอำนาจจิต เกิดฌานขึ้น ย่อมรู้แจ้งเห็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ย่อมเกิดแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา แม้ว่าจิตที่รู้นิมิตต่าง ๆ มีความรู้วิเศษต่าง ๆ เกิดขึ้นเห็นอะไรก็ตามให้พึงทราบว่า สภาวะจิตเหล่านี้มีการเกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นธรรมดา ได้เห็นอย่างนั้นแล้วก็อย่ายึดถือในสิ่งที่รู้เห็นมาเป็นของ ๆ ตน อย่ายึดถือ ทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น เป็นประโยชน์แก่การกำจัดนิวรณ์ นิวรณ์ไม่เกิดขึ้น มีสมาธิ มีความรู้ต่าง ๆ แต่ว่าท่านกล่าวว่า เมื่อ

ต้องการโลกุตระแล้วอย่าไปยึดถือสิ่งเหล่านั้น ให้พิจารณาถึงการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา อย่ายึดถือความเห็นที่เกิดจากคนอื่นมาเป็นของ ๆ ตนให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพความเป็นจริง

ถ้าหากว่าเข้าไปเห็นการเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา ย่อมปล่อยวาง ย่อมไม่ยึดถือเพราะยึดไม่ได้ สิ่งเหล่านั้นมีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดานั้นเอง ถ้ายึดอารมณ์เหล่านั้นก็เท่ากับยึดทุกข์ ยึดความรู้แห่งตนจะเป็นเหตุแห่งทุกข์ ถ้ายึดอารมณ์เท่ากับยึดทุกข์ เมื่อยึดความรู้ของตนก็คือยึดเหตุของทุกข์คือสมุทัย ฉะนั้น จิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชานั้นเป็นมรรค สิ่งที่ให้เรารู้ต่าง ๆ ผ่านไปผ่านมาเป็นทุกข์ จิตเราอย่างเข้าไปยึดเอาวิชาอย่าเข้าไปยึดอารมณ์ที่ทำให้เรารู้ ปล่อยวางไปตามสภาพ ทำจิตให้สบาย ไม่ยึดจิต ไม่สมมติตนเองว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้ายังสมมติตนเองอยู่ตราบใดก็เป็นอวิชชาอยู่ตราบนั้น เมื่อรู้โดยประการต่าง ๆ ก็กลายเป็นโลกุตระขึ้นในตน นับเป็นบุญเป็นกุศลอันประเสริฐในการที่ได้เกิดเป็นมนุษย์พุทธศาสนิกชนของพระพุทธเจ้า ที่ท่านกล่าวเมื่อไปกำหนดความรู้ที่กำหนดเห็นความดับไปดับไปนั้นเป็นมรรค สภาวะจิตที่แน่นิ่งนั้นเป็นตัวทุกข์ เกิดขึ้นแล้วดับไปนั้นเป็นตัวทุกข์ เมื่อรู้ทุกข์ดังนั้น ความยินดี ความชอบใจในความรู้ดีในนิมิตก็ดี มีไม่ได้ก็เป็นอันละสมุทัยไป เมื่อละสมุทัยไปในที่สุดก็จะถึงความสิ้นเหตุคือสิ้นสมุทัย ความยินดีไม่มีแล้วก็จะถึงความดับทุกข์ ในที่นั้นท่านกล่าวว่าถึงโลกุตระ แต่ทว่าท่านสรุปใจความให้สั้นเข้าไปโดยให้ถือหลักปฏิบัติ ดังนี้

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด หมายความว่าให้มีสติเป็นสมาธิ เมื่อสติเป็นสมาธิแล้วอารมณ์ที่ชั่วก็ไม่สามารถจะเกิดขึ้นมาได้

๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี หมายถึงกำหนดสติให้อยู่ในอารมณ์กรรมฐาน เช่น มีแสงสว่าง เป็นต้น หรือนิมิตต่าง ๆ ที่ปรากฏ

๓. อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ให้ต้อนเข้าไปอยู่รวมกันที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์คืออารมณ์ต่าง ๆ ที่กำหนดอยู่นั้นให้เพ่งเป็นจุดเดียวเช่นเพ่งแสงสว่าง ให้เพ่งจุดเดียว ให้มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารู้เฉพาะจุดเดียวนั้นคือมีวิตกนึกถึงแสงสว่าง มีวิจารถึงแสงสว่าง

มีปีติอิ่มใจแสงสว่าง มีสุขพอใจในแสงสว่าง มีเอกัคคตารู้เฉพาะแสงสว่างอย่างเดียว เมื่อเห็นอย่างนั้นจิตก็เป็นสมาธิ

๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นสัตว์บุคคล เป็นของว่างเปล่า ในที่นี้เมื่อจิตมีอารมณ์เดียวอันนั้นก็จะเห็นว่าในอารมณ์เดียวนั้นมีสภาวะคือนามธรรมได้แก่องค์ฌาน เอานิมิตนั้นเป็นอารมณ์ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา นั้นนึกถึงนิมิต การนึกถึงแสงสว่างก็เกิดขึ้น นึกแล้วหายไปเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา อยู่เสมอ ท่านให้พิจารณาอย่างนั้น

๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกันมีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ หมายความว่าท่านให้วางอารมณ์คือไม่ให้ยึดมั่น เมื่อปล่อยวางไม่ยึดมั่นให้นึกความจริงว่า อารมณ์ที่ดีก็ตามที่ชั่วก็ตามเกิดขึ้นตามสภาพเท่านั้นเป็นสักว่าเป็นธรรมชาติ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ถ้าหากว่าได้ปฏิบัติถึงสภาพสิ้นเหตุสิ้นปัจจัย ถึงสภาพดับสนิทพ้นจากการเกิดการดับ ใช้ศัพท์ว่า ไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ นั้นแลถึงสันติธรรม ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี เป็นสำนวนท่านกล่าวว่า ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว ชั่วไม่ใช่รู้ คือ รู้ไม่ติดความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งรู้ นั้นแหละคือธรรมชาติแท้อันบริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนน้ำที่อยู่ในใบบัวฉะนั้น จึงเรียกว่า อสังขธาตุ เป็นธาตุแท้

เมื่อใครทำได้เช่นนี้จะเห็นของดีวิเศษเกิดขึ้นในตน จะเป็นกุศลบารมีของท่านผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานจะได้ผล ๒ ประการดังกล่าวมา คือ จะได้โลกียผลคือสำเร็จประโยชน์อนามัยของร่างกายของท่านและของคนอื่นทั่วไปของสากลโลกนี้อย่างหนึ่ง ประการที่สองได้โลกุตระผลจะได้ประโยชน์อนามัยในด้านจิตของท่านมีความสุขความเยือกเย็นความราบรื่นชื่นบานแล้วก็จะถึงพระนิพพานในเบื้องหน้า ไม่ต้องเกิดแก่เจ็บตาย นี่ท่านอธิบายนับตั้งแต่เจริญสมาธิจนกระทั่งจิตเป็นสมาธิ คือ ใช้อานาปานสติแล้วใช้พุทธานุสสติมาเพ่งสมาธิ เพ่งแสงสว่างบ้าง ความว่างบ้างไปตามฐานต่าง ๆ ทางจมูกหน้าผากกระหม่อมในสมองตลอดถึงทรวงอกเหล่านี้ เป็นต้น จนกระทั่งไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรเลย ให้

เห็นสภาวะนั้นมีอันหนึ่งอันเดียวกัน มีการเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา จนกระทั่งในที่สุด สิ้นเหตุสิ้นปัจจัย สิ้นกิเลส พ้นจากทุกข์

นี้เป็นแบบหนึ่งที่ท่านได้แสดงไว้ เพราะฉะนั้น แบบนี้ก็นับว่าท่านทำสมถกรรมฐาน ในเบื้องต้น คือ ทำสมถกรรมฐานลมเข้าออกจนจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็ไม่ยึดลมหายใจเข้าออก ไม่ยึดฐานที่ตั้ง ไม่ยึดนิมิต ไม่ยึดพุทโธ แต่ว่าธรรมในสิ่งเหล่านั้นมาเป็นอุปกรณ์แก่การปฏิบัติเท่านั้น ในที่สุดก็ไม่ยึดถืออะไร ให้เห็นการเกิดขึ้นและดับไปเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ในที่สุดถึงโลกุตระ ตามความประสงค์ของท่านนี้อันหนึ่ง

แบบที่ ๒

แบบที่สอง วิธีทำอานาปานะแบบที่สองนี้ท่านให้ข้อปฏิบัติอยู่ ๗ ข้อด้วยกัน ขอกล่าวโดยสรุปใน ๗ ข้อนั้น คือ

๑. ให้ภาวนา พุท ลมเข้ายาว โธ ลมออกยาว ๓ ครั้งหรือ ๗ ครั้ง นี่เริ่มปฏิบัติคำภาวนากับลมเข้า – ออกให้ยาวเท่ากัน

๒. ให้รู้จักลมเข้าออกโดยชัดเจน ให้รู้จักลมเข้าลมออก เข้า พุท ออก โธ ให้ชัดเจน

๓. ให้รู้จักสังเกตลม คือในเวลาเข้าออก ว่ามีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ขัดหรือสะดวก ช้าหรือเร็ว ร้อนหรือเย็น ที่มากระทบนั้น เพราะเหตุว่าเวลากระทบนั้น ลมหายใจเข้าจะรู้สึกว่าเย็น เพราะว่าลมเย็นมากระทบ เวลาหายใจออกรู้สึกว่าร้อน ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขจนได้รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาวออกยาวไม่สบายให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้น เป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบายที่สุดหายใจพอดีจึงสบาย เมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้วให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น สูดลมเข้าไปที่ท้ายทอยปล่อยลมไปทางกระดูกสันหลัง ทำจิตให้เป็นสมาธิแล้วสามารถจะนึกให้ลมหายใจไปที่ไหนได้ด้วยอำนาจแห่งจิต ลงไปในกระดูกสันหลังให้ตลอด ถ้าเป็นเพศชายปล่อยไปตามขาขวาทะลุถึงปลายเท้าแล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาสูดใหม่ปล่อยเข้าไปในท้ายทอย ปล่อยเข้าไปในกระดูกสันหลัง ปล่อยเข้าไป

ตามขาซ้ายทะลุถึงปลายเท้าแล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาถึงที่ท้ายทอยผ่านไหล่ทั้ง ๒ คือข้อศอกทั้งสองมือทะลุถึงปลายนิ้ว หมายความว่า ทำจิตให้เป็นสมาธิให้โปร่งกระจายไปที่ขั้วปอดขั้วตับ จนกระทั่งลงไปถึงกระเพาะเบากระเพาะหนัก แล้วก็สุดลมหายใจเข้าไปตรงกลางอกทะลุไปจนถึงลำไส้ ทำจิตให้เป็นสมาธิกระจายลมอันสบายเหล่านี้ให้ทั่วถึงกันได้จะได้รับความสะดวกสบายขึ้นมาก

ถ้าหากว่าเป็นเพศหญิง ท่านให้กระจายลมข้างซ้ายก่อนเพราะเพศหญิงชายมีเส้นประสาทต่างกัน

๔. ให้รู้จักขยายลมออกเป็น ๔ แบบ คือ

๑. เข้ายาว ออกยาว

๒. เข้าสั้น ออกสั้น

๓. เข้าสั้น ออกยาว

๔. เข้ายาว ออกสั้น

ทำให้ความรู้สึกใน ๔ แบบ แบบใดเป็นที่สบายให้เอาแบบนั้น หรือทำให้สบายทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลงได้ทุกเวลา

๕. ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานไหนเป็นที่สบายของตัวท่านให้เลือกเอาฐานนั้น ในที่นี้ท่านชี้แจงว่าคนที่เป็นโรคเส้นประสาทปวดศีรษะห้ามตั้งข้างบน ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอหอยลงไป และห้ามสะกดจิตสะกดลม ห้ามบังคับลมสะกดจิต ให้ปล่อยไปตามสบายสำหรับคนเป็นโรคเส้นประสาทนะ ปล่อยใจตามลมเข้าลมออกให้สบายแต่อย่าให้หนีไปจากวงของลม หมายความว่าให้ทำตามสบายให้ปล่อยวาง อย่าไปบังคับ อย่าไปเคร่ง อย่าไปกลั้น ถ้าไปบังคับจะปวดศีรษะมากขึ้น โรคประสาทก็จะกำเริบก็ได้ ในที่นี้ท่านบอกว่าให้ทำให้ต่ำลงมาตามสบาย ฐานเหล่านั้นได้แก่

๑. ปลายจมูก ๔. คอหอย

๒. กลางศีรษะ ๕. ลิ้นปี่

๓. เพดาน ๖. ศูนย์ถึงสะดือ

นี้ฐานโดยย่อเป็นที่พักของลมที่กล่าวนี้อันหนึ่ง

๖. ให้รู้จักขยายจิต เมื่อตั้งจิตแล้วให้รู้จักขยายจิต การรู้จักขยายจิตนั้นคือทำความรู้ให้กว้างขวางออกไปโดยทั่วสรรพางค์กาย

๗. ให้รู้จักประสาทลม เมื่อรู้จักประสาทลมแล้วให้ขยายจิตให้กว้าง ให้รู้ส่วนต่าง ๆ ของลมซึ่งอยู่ในร่างกายนั้นก่อนแล้ว จะได้รู้ในส่วนอื่น ๆ ทั่ว ๆ ไปอีกมาก คือธรรมชาติลมมีหลายจำพวก ลมเดินในเส้นประสาท ลมเดินหุ้มเส้นประสาททั่ว ๆ ไป ลมกระจายออกจากเส้นประสาท แล่นแยกแซงไปทั่วทุกขุมขน ลมให้คุณและให้โทษย่อมมีปะปนกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน เพราะฉะนั้น จึงให้ลมนี้กระจายไปตามเส้นประสาททั่ว ๆ ไป สรุปแล้วคือ

๑. เพื่อช่วยพลังงานที่มีอยู่ในส่วนของร่างกายของคนเราให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่าง ๆ อันไม่สบายในร่างกายให้หมดไป เพราะเหตุว่าเมื่อจิตมีสมาธิแล้วมีอำนาจพิเศษ เพราะจิตเป็นสมาธินี้เป็นจิตมหากุศล เป็นจิตกุศล เมื่อเป็นจิตกุศลแล้วเปิดโอกาสให้ผลของกุศลเกิดขึ้น ผลของกุศลอันเกิดจากจิตที่เป็นกุศลนั้นก็เป็นรูปที่ดีสามารถกำจัดรูปที่ไม่ดีให้หมดไปในที่สุดก็จะหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้

๒. เพื่อช่วยความรู้ของทุกคนที่มีอยู่แล้วให้แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชาวิมุตติวิสุทธิ ความหมดจดสะอาดในทางจิตใจ นี่เป็นการสรุปในแบบที่สอง

ขอให้ท่านทั้งหลายได้ฟังอีกสักนิดหนึ่ง ท่านได้กล่าวต่อไปในหลักอานาปานะทั้ง ๗ ข้อนี้ควรถือไว้เป็นหลักสูตร เพราะเป็นเรื่องสำคัญของอานาปานะทั้งสิ้น เมื่อรู้เรื่องสำคัญเหล่านี้แล้วก็เท่ากับว่าเราได้ตัดถนนเส้นใหญ่ ส่วนถนนซอยนั้นไม่สำคัญ เพราะส่วนปลีกย่อยของอานาปานะนั้นมีอยู่อีกมากมาย แต่ไม่ค่อยสำคัญ ฉะนั้น จึงควรปฏิบัติดำเนินตามแบบนี้ไว้ให้มาก ท่านจะได้รับความปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งทีเดียว ถ้าท่านรู้จักปรับปรุงแก้ไขโดยสมบูรณ์เรียบร้อยก็เท่ากับว่าคนในบ้านของท่านเป็นคนดี ส่วนปลีกย่อยเปรียบเหมือนคนนอกบ้าน ท่านเปรียบไว้ดี ถ้าคนในบ้านของเราดี คนนอกบ้านก็ดีไปตามเรา คนนอกบ้านหรือแขกในที่นี้ได้แก่นิมิตต่าง ๆ และลมสัญจรที่ผ่านมาในลมรัศมีของเราที่ทำอยู่ เช่นนิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากลมให้ปรากฏเป็นรูป บางทีให้ปรากฏเป็นแสงสว่าง บางทีให้ปรากฏเป็นรูปคนหรือรูปสัตว์ เช่น ตัวเองหรือคนอื่น บางทีก็เกิดนิมิตขึ้นทางหู

นี่หมายความว่านิมิตปรากฏขึ้นต่าง ๆ กัน ในเวลากระทำสมาธิ บางทีปรากฏเป็นรูปคนหรือสัตว์ เป็นตัวเองหรือคนอื่น บางคราวก็เกิดนิมิตขึ้นทางหู จะได้ยินเสียงของบางคนจำได้บ้างไม่ได้บ้าง บางคราวให้ปรากฏสิ่งต่าง ๆ ขึ้นทางจมูก กลิ่นต่าง ๆ ก็ย่อมปรากฏ บางทีก็กลิ่นหอม บางทีก็กลิ่นเหม็นเหมือนกลิ่นทรากศพ บางคราวกายใจเข้าไปทำให้เกิดความเอิบอิ่มซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กายจนรู้สึก ไม่รู้สึกหิวข้าวหิวน้ำ บางครั้งบางคราวเกิดการรู้สึกสัมผัสทางกาย มีอาการอุ่นร้อน ๆ เย็น ๆ ส่ายไปส่ายมาตามสรรพางค์กาย บางทีให้ผุดขึ้นมาทางจิตใจ เราไม่เคยนึกคิดก็เกิดขึ้นได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ท่านเรียกว่าแขก

ก่อนที่เราจะรับแขกเหล่านี้ให้ปรับปรุงจิตและลมหายใจของตนให้เรียบร้อยให้มั่นคงเสียก่อนจึงค่อยรับแขก อันการที่เราจะต้องรับแขกนี้ เราต้องบังคับปรับปรุงแขกให้อยู่ในอำนาจเสียก่อน ถ้าแขกไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา ก็อย่าไปคลุกคลีกับเขา เขาจะนำความเสื่อมเสียมาสู่เราได้ ถ้าหากเรารู้จักปรับปรุงเขา สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่องสนับสนุนต่อไป

การปรับปรุงนั้นได้แก่การเจริญปฏิภาคนิมิตคือให้ขยายสิ่งที่ปรากฏนั้นให้เป็นไปตามอำนาจของจิต คือทำให้เล็กให้โตให้ใกล้ให้ไกล ให้เกิดให้ดับ มีข้างนอกข้างในก็ได้ สิ่งเหล่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ในการทำจิต หมายความว่าให้อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา หมายถึงว่าให้มีสมาธินั่นเอง จะให้เกิด จะให้ดับก็ได้ ถ้าคล่องแคล่วชำนาญในนิมิตนี้ก็จะกลายเป็นวิชา เช่น ตาทิพย์ เห็นรูปโดยไม่ต้องลืมตา หูทิพย์ ฟังเสียงได้ไกล จมูกทิพย์ ดมกลิ่นได้ไกล ลิ้มรสต่าง ๆ ซึ่งอยู่ในอากาศธาตุ อันเป็นประโยชน์แก่ร่างกายสามารถป้องกันความหิว ความอยากได้ นี่ท่านบรรยายไว้ดังนี้ สัมผัสอันเป็นทิพย์ก็จะเกิดขึ้นในทางกาย เช่น เราต้องการความเย็นก็จะเย็นขึ้น ต้องการความร้อนก็จะร้อนขึ้น ต้องการความอบอุ่นก็จะอบอุ่นขึ้น ต้องการความเข้มแข็งของร่างกายก็จะมีขึ้น สภาพทั้งหลายที่จะให้ประโยชน์แก่ร่างกายก็จะแล่นเข้ามาปรากฏในกายของเรา หมายความว่าเกิดขึ้นด้วยอำนาจสมาธินั่นเอง ดวงใจจะเป็นทิพย์ จะมีอำนาจสามารถให้เกิดญาณ เช่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณระลึกชาติได้ จุตูปปาตญาณรู้จักการเกิดดับของสัตว์ มาอย่างไรเป็นอย่างไรอาจทราบได้ หมายความว่า

จิตใจของท่านเป็นอภิญญา หากว่าได้มีโอกาสเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เห็นสภาวะของจิตที่รู้นิมิตเหล่านั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นจนสละกิเลสได้ ความรู้เป็นเหตุที่จะฟอกอาสวกิเลสให้สิ้นให้หมดไปได้ ถ้าเป็นผู้มีสติปัญญาย่อมรับแขกมาทำงานในบ้านของเราได้เป็นอย่างดี

นี้เป็นส่วนปลีกย่อยในส่วนอานาปานสติโดยย่อ ที่ท่านได้กล่าวถึงเรื่องทำอานาปาน-สติโดยย่อ ทั้งสองแบบ เมื่อท่านทั้งหลายได้กล่าวการประพฤติปฏิบัติมาแต่โดยย่อเช่นนี้ ท่านก็ได้กล่าวรวบรวมหลักเกณฑ์การปฏิบัติในอานาปานสติว่า จะต้องได้ฌาน จะต้องมีองค์ฌานและต้องยกองค์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนาจึงจะสามารถสำเร็จมรรคผลนิพพาน คือโลกุตตระได้ ท่านจึงได้แปลว่า คำว่าฌานนั้นได้แก่ความเพ่งอยู่ในอารมณ์เดียว เช่นการกระทำลมหายใจดังต่อไปนี้ให้เป็นตัวอย่าง

ในปฐมฌาน มีองค์ ๕ เช่น วิตก ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออกจนจำได้ไม่เผลอ วิจาร คือให้รู้จักขยายลมหายใจที่ได้รับความสบายแล้วนั้น ให้เชื่อมกับลมส่วนอื่นในร่างกายกระจายลมออกโดยทั่วถึง เมื่อร่างกายได้รับประโยชน์จากลมหายใจแล้ว ทุกขเวทนาก็ย่อมสงบไป ต่อจากนั้นก็มีวิตก วิจาร เอกัคคตา ๓ ประการนี้ เป็นตัวเองที่เป็นเหตุให้ทำได้สมบูรณ์ ที่จะได้รับผลเป็นองค์ที่ ๔ คือ ปีติ ความอิ่มอกอิ่มใจก็จะเกิดอย่างดูดดื่ม ความปลาบปลื้มปราโมทย์ก็จะเกิดในกาย และจิตก็จะเกิดความสุขกายสบายใจ เกิดความสงบ กายก็ไม่กระสับกระส่าย เรียกว่ากายมี กายปัสสัทธิ ความสงบใจก็จะเกิดขึ้น จิตไม่วอกแวกเป็น จิตตปัสสัทธิ ก็จะเกิดมีปีติ มีความอิ่มใจเป็นส่วนผล

ปฐมฌานที่อธิบายมานี้ เป็นเหตุหนึ่งผลหนึ่งเท่านั้น เมื่อปีติและสุขเกิดขึ้น ลมละเอียดเพราะอาศัยความเพ่งฌาน ผลแรงขึ้น จึงเป็นเหตุให้เกิดวิตก วิจาร ตอนต้นนั้นเสียได้ อาศัยเหตุอย่างเดียว คือเอกัคคตาเข้าสู่ทุติยฌาน ต่อจากนั้นก็พยายามประพฤติปฏิบัติจนถึงจตุตถฌาน มีอุเบกขากับเอกัคคตา เมื่อถึงจตุตถฌานนี้นั้น ท่านกล่าวว่ามีความเพ่งแข็งแรงเหนียวแน่นมั่นคง ธาตุลมสงบ ไม่มีอาการกระเพื่อมกระฉอกได้เลย จิตวางเฉยอารมณ์อดีตอนาคต ธาตุลมเป็นส่วนปัจจุบันก็เฉย เปรียบเหมือนจอหนังคอยรับรูปภาพที่ฉาย

ออกมาให้แลเห็น และรู้เรื่องราวของภาพนั้นเป็นอย่างดี อันนี้ท่านได้กล่าวถึงการปฏิบัติในส่วนสมถกรรมฐานว่า เมื่อได้กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาศัยในวิตก – นึกถึงลมหายใจเข้าออก วิจาร–พิจารณาถึงลมหายใจเข้าออก ปีติ–อิ่มใจในลมหายใจเข้าออก มีสุข–สบายในลมหายใจเข้าออก และเอกัคคตา – รู้เฉพาะลมหายใจเข้าออกอย่างเดียวจนได้ฌานโดยลำดับแล้ว ต่อแต่นั้นก็มายกฌานขึ้นสู่วิปัสสนา กำหนดนามและรูปโดยอาศัยหทัยวัตถุนั้นเป็นรูป ฌานจิตนั้นเป็นนาม เป็นสัญญาขันธ์ วิตก วิจาร ปีติ เอกัคคตา นั้นเป็นสังขารขันธ์ สัญญานิมิต จำลมหายใจเข้าออกนั้นเป็นสัญญาขันธ์ ส่วนสุขหรืออุเบกขานั้นเป็นเวทนาขันธ์ เป็นขันธ์ ๕ คือ เป็นรูปเป็นนาม เมื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนาก็จะเห็นการเกิดขึ้นและการดับไปของรูปและนามนั้น นี่เพ่งลมหายใจเข้าออก คือนิมิตที่เพ่งเกิดนิมิตขึ้น รูปนามก็เกิดขึ้นเมื่อเพ่งแล้วก็ดับไปขณะหนึ่งซึ่งทนอยู่ไม่ได้

ธรรมชาติเป็นอย่างนั้นต้องรู้ขึ้นมาเองโดยไม่ต้องนึกคิด หมายความว่า มีภาวนาปัญญา เห็นสภาวะความจริงขึ้นมา รู้ขึ้นจากความนึกคิด มิใช่การตรอง ท่านอุปมาสำลีเหมือนความรู้ธรรมดา นึกเมื่อไรก็โผล่ขึ้นมานั้นเอง เหมือนน้ำมันเบนซินที่ชุ่มอยู่ เมื่อก่อไฟเมื่อใดย่อมลุกขึ้นเมื่อนั้น วิปัสสนาญาณก็ดี ก็ย่อมมีความเร็วได้เช่นนั้น ย่อมต่างกับปัญญาสามัญธรรมดา จึงสามารถจับรูปนามเห็นรูปนามเกิดดับได้ทันที

นอกจากท่านที่กล่าวถึงวิปัสสนา เมื่อได้พยายามประพฤติปฏิบัติจนสำเร็จมรรคผลนิพพาน จนถึงอาสวักขยญาณแล้ว ท่านก็ได้กล่าวว่าเป็นโลกีย์ว่า เมื่อทำสมถะจนได้ฌานจนถึงจตุตถฌานโดยจตุกนัยหรือปัญจมฌาน โดยปัญจกนัยจนได้อภิญญาแล้ว สามารถมีมโนมยิทธิ–ฤทธิ์ทางใจ นึกอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น มีอิทธิวิธี–แสดงฤทธิ์ได้ ให้ปรากฏแก่คนบางพวก บางทีมีทิพยโสต–ฟังเสียงได้ไกลบ้าง มีเจโตปริยญาณ–กำหนดรู้น้ำใจของคนอื่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ–ระลึกชาติหนหลังได้ ทิพพจักขุมองเห็นรูปละเอียดและหยาบได้ทั้งใกล้และไกลเป็นต้น แต่นี่เป็นสิ่งที่ไม่อัศจรรย์ในพระพุทธศาสนา เพราะว่าเป็นส่วนสมถกรรมฐาน เมื่อได้ทำจิตใจสงบจนได้จตุตถฌานได้สะดวก และอาศัยบุญบารมีเก่าที่ได้เคยกระทำมา ปรารถนาอภิญญาก็สามารถสำเร็จได้

แต่ส่วนที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ การยังอาสวกิเลสให้สิ้น กล่าวคือ ถึงอาสวักขยญาณนั้นเป็นกำลังสำคัญ ท่านกล่าวในที่สุดว่า เมื่อผู้ใดได้ปฏิบัติอานาปานสติ ตามที่แสดงไว้แล้วนั้นก็ผู้นั้นย่อมหวังได้ว่าความดีทั้งหลายก็จะพลันสำเร็จ ในที่สุดก็บรรลุธรรมตามที่แสดงมา

ดังที่ท่านได้แสดงมาทั้ง ๒ แบบนั้น เป็นแบบที่คล้ายคลึงกัน หมายความว่าทำให้จิตเป็นสมาธิ และเป็นสมถะในส่วนเบื้องต้น แล้วขึ้นสู่วิปัสสนาในภายหลัง โดยยกเอาจิตเป็นสมาธิ เป็นการเห็นการขึ้นและการดับไปเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และสำเร็จมรรคผลในที่สุด เพราะฉะนั้นนับว่าเป็นแบบที่ท่านทั้งหลายควรน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติได้ตามสมควรแก่อัธยาศัย

ขอยุติการบรรยายแบบวัดอโสการามไว้แต่เพียงเท่านี้.

วิธีปฏิบัติธรรม
แบบวัดบวรนิเวศวิหาร

ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

วันนี้ ท่านทั้งหลายก็ได้มาสดับฟังธรรมและเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติธรรม ทำสมาธิและปัญญาให้เกิดอยู่ตลอดเวลาจนกระทั่งเย็น ในการบรรยายการปฏิบัติธรรมในวันนี้ จะได้บรรยายตามแนวปฏิบัติ ตามที่ทางวัดบวรนิเวศวิหารได้สอนอยู่เป็นประจำ

ด้วยเหตุที่แบบการเจริญพระกรรมฐานที่วัดบวร ฯ ได้มีการอบรมสั่งสอนกันแพร่หลาย มีผู้น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติอยู่ทั่วไป และท่านทั้งหลายเมื่อได้ผ่านไปคงจะมีโอกาสเข้าฝึกหัดปฏิบัติตามแนวที่วัดบวรนิเวศได้สั่งสอนมาบ้าง การสอนตามแบบวัดบวรนิเวศนี้มีมาตั้งแต่พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพรหมมุนี (ผิน สุวโจ) เป็นต้นมา แม้ในปัจจุบันนี้ก็ยังมีการอบรมสั่งสอนอยู่

ครั้งที่แล้วได้บรรยายการปฏิบัติตามแบบวัดอโศการามผ่านไปแล้ว ซึ่งท่านทั้งหลายได้รู้และปฏิบัติแล้ว เป็นการปฏิบัติตามแบบอานาปานสติ วันนี้ก็มีแนวปฏิบัติและวิธีปฏิบัติมีความคล้ายคลึงกัน และมีความแตกต่างกันบ้างตามสมควร จะได้บรรยายตามเวลาที่มีอยู่เพียงเล็กน้อยนี้ เป็นการสรุป

พอที่จะกล่าวเป็นข้อ ๆ ตามหลักแห่งการปฏิบัติในวัดบวรนิเวศวิหาร คือในครั้งแรกท่านอาจารย์จะได้บรรยายถึงการปฏิบัติเจริญกรรมฐานตามแบบต่าง ๆ โดยนัยตามสูตรต่าง ๆ เช่นในอานาปานสติสังยุตต์บ้าง ตามแนวสติปัฏฐานบ้าง ตามคิริมานนทสูตรบ้าง ตลอดถึงตามธาตุวิภังคสูตรก็ดี แต่ละสูตรท่านก็ถือเป็นหลักปฏิบัติทั้งนั้น

เมื่อได้บรรยายพอเป็นที่เข้าใจในเบื้องต้นแล้ว นัยที่สองท่านให้ผู้ประพฤติปฏิบัตินั้นเริ่มเจริญพระกรรมฐาน โดยอาศัยเสียงที่พระสวดซึ่งได้อาราธนามา เมื่อท่านได้อธิบาย

สูตรใด พระสงฆ์ก็สวดสูตรนั้น ๆ ถ้าแสดงในสูตรอานาปานสติ เช่นการกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็จะสวดอานาปานสติ ถ้าหากว่าแสดงในธาตุวิภังคสูตร ท่านก็ให้สวดในธาตุวิภังคสูตรนั้น เพื่อสดับ ในเวลาที่สดับตรับฟังนั้น ผู้ฟังก็เจริญพระกรรมฐานไปด้วย คือเอาเสียงเป็นอารมณ์ในขณะที่เจริญกรรมฐาน เพราะฉะนั้น การเจริญกรรมฐานแบบนี้ ท่านใช้วิธีชี้แจงให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมตอนนั้น ๆ การชี้แจงของท่านเกี่ยวกับการอบรมจิตนี้ ท่านเรียกว่า การอบรมจิต หรือเจริญพระกรรมฐาน

ท่านกล่าวว่า จุดประสงค์ในการเจริญพระกรรมฐานนั้นเป็นอย่างเดียวกัน คือให้จิตเกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง เข้าถึงอัญญาแล้วหลุดพ้นในที่สุด

คำว่า กรรมฐาน นั้น ตามศัพท์แปลว่า "อารมณ์เป็นที่ตั้งของการงานทางจิต" แบ่งวิธีปฏิบัติเป็น ๒ อย่าง คือ

๑. สมถะ อุบายเป็นเหตุทำให้จิตใจสงบ

๒. วิปัสสนา ทำปัญญาให้เกิดรู้แจ้งเห็นสภาพตามความเป็นจริง

การเจริญพระกรรมฐานจะใช้ได้หรือไม่ได้ ท่านให้กำหนดที่องค์ ๒ คือ สงบ กับรู้ เมื่อเจริญไปถ้าจิตสงบก็เป็นสมถะ ถ้ารู้แจ้งเห็นจริงก็เป็นวิปัสสนา แม้อย่างใดอย่างหนึ่งย่อมใช้ได้ ถ้าปราศจากทั้ง ๒ อย่างเสียแล้ว ใช้ไม่ได้เลย ท่านอธิบายได้ดังนี้ กิริยาที่จิตเพ่งดูนั้นท่านเรียกว่า ฌาน ถ้าเพ่งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นเพ่งใน พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ก็เรียกว่า อารัมณูปฌาน ถ้าเพ่งดูลักษณะทั้ง ๓ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาแห่งสังขารทั้งปวง ก็เรียกว่า ลักขณูปนิฌานานิฌาน

การเพ่งนั้น ถ้ามี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ครบห้าก็เป็น ปฐมฌาน (ฌาณที่หนึ่ง) ถ้าเหลือแต่ปีติ สุข เอกัคคตา ก็เป็น ทุติยฌาน (ฌานที่สอง) ถ้าเหลือสุข กับเอกัคคตา ก็เป็น ตติยฌาน (ฌานที่สาม) ถ้าเหลือแต่อุเบกขา กับมีสติบริสุทธิ์ ก็เป็น จตุตถฌาน (ฌานที่สี่) ฌานนี้ยิ่งสูงขึ้นองค์ของฌานก็ยิ่งเหลือน้อย เพราะจิตประณีตยิ่งขึ้น

ท่านอธิบายว่า วิตกนั้น ในที่นี้ได้แก่ตรึก คือยกอารมณ์ เช่น อรหัง หรือสัมมาสัมพุทโธ บทใดบทหนึ่งขึ้นสู่จิต คือยกขึ้นสู่อารมณ์ วิจาร คือการประคองหน่วง

อารมณ์นั้นให้อยู่กับจิต ตรวจดูซึ่งอารมณ์นั้น เรียกง่าย ๆ ว่า วิตก ยึดถือไว้ วิจาร ตรวจประคองไว้ซึ่งอารมณ์นั้น เมื่อประคองไว้ได้ก็เกิดปีติ ความอิ่มใจ สุขก็เกิดขึ้น จิตก็แน่วแน่เกาะอยู่ในอารมณ์เดียวนั้น เรียกว่าเอกัคคตา นี้เป็นปฐมฌาน

เมื่อจิตแน่วแน่ดิ่งเป็นอย่างเดียว วิตก วิจาร ก็ดับ นี้เป็นทุติยฌาน เมื่อจิตแน่วแน่แนบสนิทละเอียดกว่านั้น นานเข้า ปีติก็ดับ นี้เป็นตติยฌาน เมื่อจิตแน่วแน่สนิทยิ่งนานเข้า สุขก็ดับไป กลายเป็นอุเบกขา กับเอกัคคตา นี้เป็นจตุตถฌาน องค์ของฌานย่อมดับเป็นลำดับไป เมื่อองค์ที่หยาบดับไป ฌานก็เลื่อนขึ้นและดับกันเอง เอกัคคตานั้นแหละ เมื่อประณีตเข้าก็ดับองค์ที่หยาบให้เหลือน้อยลง คงมีแต่องค์ที่ประณีตดังนี้

ฌานเกิดขึ้นได้ตรงที่มีอารมณ์ ถ้าไม่มีอารมณ์ก็ไม่เป็นฌาน หรือเป็นฌานไม่ได้ อารมณ์นั้นหมายถึงเรื่องที่จิตเพ่ง ในที่นี้หมายถึงอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่อารมณ์สมถะ ๔๐ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนาก็ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

กรรมฐานคือการอบรมจิตนี้ นับเป็นกิจชั้นสูง เพราะเป็นทางให้เกิดวิมุตติ อันเป็นยอดแห่งธรรมในพระพุทธศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงยกเป็นภาเวตัพพธรรมว่า เทฺว ธมฺมา ภาเวตพฺพา สมโถ จ วิปสฺสนา จ ธรรมที่ควรเจริญ ๒ อย่าง คือ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑

ท่านอธิบายว่า วิธีอบรมจิตที่อาจารย์ทั้งหลายสอนกันอยู่นั้น อย่างย่อมี ๒ คือ เป็นอันดับวิธีอย่างหนึ่ง เป็นสันโดษวิธีอย่างหนึ่ง เรียนตามลำดับแห่งกรรมฐานเป็นห้อง ๆ หรือเป็นชั้น ๆ ขึ้นไปตลอดจน ๔๐ ห้อง เรียกว่าอันดับ เรียนเฉพาะบทหรือเฉพาะอย่าง เช่น เจริญพระพุทธคุณ ก็เจริญเฉพาะบท เรียกว่าสันโดษ นอกจากนี้ก็เป็นไปตามวิธีการของผู้สอน ซึ่งมีมาก เป็นไปตามอาจารย์นั้น ๆ ผิดเพี้ยนกันบ้าง เหมือนกันบ้าง นี้ท่านวิจารณ์ตามหลักแห่งการปฏิบัติ

เมื่อกล่าวตามหลักพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นส่วนสำคัญก็คือ ตั้งใจดูในภายใน สิ่งที่ดูนั้นก็คือ ผลกับเหตุ ในฝ่ายชั่วได้แก่ทุกข์ กับสมุทัย ดูทุกข์เพื่อให้รู้ผลชั่ว ดูสมุทัยเพื่อรู้เหตุชั่ว กิริยาที่ดูก็เป็นมรรค ถ้าเห็นก็เป็นนิโรธ เมื่อนิโรธเกิดขึ้นทุกข์ก็ดับไป ผู้ปฏิบัติก็พ้นจากทุกข์ ไม่มีทุกข์ เป็นผู้รู้ ที่เรียกว่า พุทธ มรรคจึงเป็นภาเวตัพพธรรม เป็นธรรมที่ควรเจริญ ท่านอธิบายในการปฏิบัติในมรรคอย่างย่อ มี ๓ คือ

๑. สติ

๒. สัมปชัญญะ

๓. อาตัปปะ

แต่ต้องให้รวมกัน เมื่อธรรม ๓ อย่างนี้รวมเป็นเอกีภาพ อันหนึ่งอันเดียวกันในขณะใด มรรคผลก็เกิดขึ้นในขณะนั้น และจะรู้ว่ามรรคผลเกิดขึ้นแล้วหรือยัง ก็กำหนดได้ด้วยความตกไปซึ่งความยินดียินร้าย เมื่อความยินดียินร้ายตกไปตั้งอยู่ในจิตของผู้ปฏิบัติแล้ว ข้อนี้ท่านอธิบายมาถึงหลักแห่งอริยสัจว่า ทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ควรกำหนดละ นิโรธเป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง และมรรคเป็นสิ่งควรทำให้เจริญ ตัดสินใจลงมือปฏิบัติ

เมื่อได้ปลูกศรัทธาแล้ว ต่อจากนั้นท่านก็ได้อธิบายพระกรรมฐานต่อไป

สมมุติการอบรมพระกรรมฐานของท่านในวันนี้คือ การอบรมโพชฌงค์ การอบรมโพชฌงค์นั้นเป็นอย่างไร ? คือให้ผู้ปฏิบัติใช้สัมมาสติ คือตั้งมั่นเป็นสติปัฏฐาน หมายถึงสติปัฏฐานนั้นเอง พิจารณาดูกายในภายในจิตของตนเองให้เห็นว่า จิตมีราคะคือความติดใจชอบใจ เมื่อมีราคะเกิด กามฉันทะความพอใจที่มีในภายในก็โผล่หน้าออก กามฉันทะก็ผูกจิตให้ติดอยู่ในอารมณ์นั้น จึงเป็นสังโยชน์

หรือเมื่อจิตมีโทสะ ความหงุดหงิดใจ ผู้นั้นก็มีความพยาบาท คือ มีความเกลียดชังมีความเกลียดชังในภายใน พยาบาทก็โผล่หน้าออกมา ความพยาบาทก็ผูกจิตให้ผูกติดอยู่ในอารมณ์นั้น เป็นสังโยชน์ผูกจิต

เมื่อจิตถูกสังโยชน์ผูกให้ข้องอยู่เช่นนี้ จิตนั้นเป็นสัตตะผู้ข้องอยู่ในโลก อยู่ในภพในรูป ในนาม ไม่พ้นจากรูปนามไปได้ ย่อมเสวยผลในรูปนามนั้น คือรูปนามนั้นในชาติทุกข์รูปมีความเกิดอยู่ เข้าไปข้องในรูปก็ต้องเกิด รูปมีชราทุกข์ความแก่เข้าไปข้อง ก็ถูกความแก่ครอบงำ รูปมีมรณทุกข์ความตายอยู่ จิตเข้าไปข้องก็ถูกความตายครอบงำ รูปนั้นเป็นทุกข์เป็นที่รวมทุกข์ จิตข้องอยู่ในรูป จิตก็ต้องรับทุกข์นั้น ๆ ไม่พ้นไปได้ เป็นผลของสัตตะคือความเป็นผู้ข้องเพราะอุปาทาน ความยึดถือเมื่อยังยึดถืออยู่ ความทุกข์ในโลกก็เข้าครอบงำผู้ยึดถือ ทำให้เดือดร้อน โลกเปรียบเหมือนไฟร้อน เมื่อยื่นมือเข้าไปจับไฟ กำไฟไว้

พิษไฟก็ส่งเข้าสู่ร่างกาย ร่างกายก็ถูกไฟเผา ทำให้ได้รับความร้อน เมื่อผู้นั้นกำไฟไว้แล้ว จะวิ่งไปทิศไหน ๆ ก็ตาม ก็ไม่พ้นจากความร้อนไปได้ จะไปทิศนั้น ๆ ไฟก็ตามไปด้วยฉันใด เมื่อคนยังไปยึดถือนามรูปก็ฉันนั้น ต้องเกิดแก่อยู่ในโลก เพราะไม่รู้เหตุภายในว่ามีราคะ โทสะ ไม่รู้ว่าจิตถูกนิวรณ์และสังโยชน์ผูกไว้ ผู้นั้นจึงอยู่กับทุกข์ ไม่พ้นวัฏฏะได้ ต้องท่องเที่ยวไปสู่สงสาร มีชาติเป็นอเนกอนันต์ไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อยึดถือจิตข้องอยู่ในภพในชาตินั้นเพียงใด การพ้นก็ไม่มี ความเกิดย่อมมีอยู่ร่ำไป

เมื่อผู้นั้นมาใช้สัมมาสติ คือพิจารณาที่จิตของตน จับตัวสังโยชน์ตัวนี้มาพิจารณา จับทางเกิดของสังโยชน์ และรู้ทางเกิดของสังโยชน์ ใช้สติทำหน้าที่พิจารณาดังนี้ก็เป็นสติสัมโพชฌงค์ สติเป็นองค์คือเป็นเหตุให้ตรัสรู้ ตรัสรู้ แปลว่า รู้แจ้ง เมื่อสติเข้ามาทำหน้าที่รู้แจ้งในขณะหนึ่ง ก็เหมือนฟ้าแลบครั้งหนึ่ง ได้เป็นพัก ๆ ก็เหมือนความสว่างเกิดขึ้นเป็นพัก ๆ ได้นาน ๆ ความรู้แจ้งก็เกิดนาน ๆ นี่รู้ขึ้นมาเป็นองค์จึงทำให้รู้ตลอดไป เมื่อใช้สติเข้ามาดูให้รู้แจ้งในเหตุ ๓ ประการนั้นซ้ำลงไป ก็เป็นธรรมวิจัยสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ แปลว่า สะสมซึ่งธรรม หมายความว่า พอที่จะเข้าไปรู้แจ้งซึ่งเหตุ ๓ ประการนั้น ก็ยังเกิดขึ้นแก่ผู้นั้นพอกพูนให้มากขึ้น เมื่อได้ทำพอกพูนขึ้นดังนี้ก็เป็น วิริยสัมโพชฌงค์ ทำให้เกิดเป็นองค์ตรัสรู้ประการหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติทำการสะสมธรรมให้มากขึ้น คือรู้บ่อย ๆ ความสว่างก็เกิดมากขึ้น ถึงจะเป็นฟ้าแลบก็แลบบ่อย ๆ เมื่อมีกำลังสว่างจ้า เมื่อเป็นเช่นนี้ ปีติ ความอิ่มใจก็เกิดขึ้น ทำให้จิตเบิกบานผ่องใสปราโมทย์อิ่มเอิบ ปีติ แปลว่า อิ่มซึ่งธรรม

เมื่อเข้าปฏิบัติใช้สติเข้าไปตรวจดูเหตุ ๘ ประการ เป็นธรรมวิจัยสืบต่อทำอยู่เป็นเป็นความเพียร ความเพียรสะสมไว้ได้ผลดีดังนี้ ความอิ่มเอิบใจก็ปรากฏ แปลว่าได้ดื่มรสของธรรม เพราะฉะนั้นจิตที่มีธรรม อยู่กับธรรม จึงเป็นจิตที่ปราศจากความโศกระทมใจ เสียใจ คับใจ เป็นจิตอิ่มเบิกบานผ่องใส เมื่อจิตเป็นดังนี้ก็เกิดเป็นความสงบกาย ที่เรียกว่า กายปัสสัทธิ ความสงบจิตที่เรียกว่า จิตปัสสัทธิ ก็เกิดขึ้น เข้าไประงับความกระวนกระวายเสียได้ เป็นกายเบาจิตเบา ไม่หนัก เป็นจิตอ่อนโยนควรแก่การงาน ควรจะได้รับธรรมเพิ่มขึ้นไปอีก เมื่อความสงบปรากฏแล้ว สมาธิสัมโพชฌงค์ก็เกิด คือจิตตั้งมั่น

ปราศจากนิวรณ์ คือจิตไม่มีรักชัง ง่วงเหงา ไม่สังเล อาการที่ทำให้จิตหวั่นไหวหายไปหมด จิตก็เป็นสมาธิ เป็นองค์จะได้ตรัสรู้ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิปราศจากนิวรณ์แล้วก็ย่อมเข้าไปดูกิริยาที่เพ่งดูอารมณ์นั้น เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขานั้นแยกออกเป็น อุป และ อิกฺข อุป แปลว่า เข้าไป อิกฺข แปลว่า ดู หรือ เห็น สองศัพท์รวมกันแปลว่า เข้าไปดู คือเข้าไปเห็น ได้แก่ความวางจิตเป็นกลาง อันมีสมาธิเป็นมาตรฐานอยู่ ไม่มีองค์ ๔ เข้ามาทำให้จิตไขว้เขว ถ้าเกิดผลขึ้นดูอันเป็นอุเบกขา รู้เรียกว่า ญาณ หรือเรียกว่า ทัสสนะ เมื่อทัสสนะเกิด ญาณก็เกิด ญาณเกิด คือรู้ รู้ก็เห็น เมื่อรู้แล้วก็พ้น พ้นเรียกว่า วิมุตติ หลุดพ้นจากอวิชชา ความไม่รู้ คือถ้าเห็นชัดก็คือ เห็นนามรูปว่า เป็นทุกข์ ทุกฺเข ญาณํ แปลว่า ญาณอันเป็นไปในทุกข์ ได้เห็นทุกข์อันมีอยู่ในนามรูปนั้น เมื่อนามรูปปรากฏก็คือทุกข์ปรากฏ เมื่อนามรูปดับทุกข์ก็ดับ เมื่อไม่มีนามรูปทุกข์ก็ไม่มี เมื่อเห็นดังนี้แล้วก็รู้ว่า ทุกข์อยู่ที่นามและรูป เมื่อไม่มีนามรูป ทุกข์ก็ไม่มี รู้ว่าที่ตั้งของทุกข์ ลักษณะของทุกข์อยู่ที่นามรูป แต่ทุกข์เข้ามาสู่จิตได้ เพราะเข้าไปยึดถือทุกข์นั้น ๆ ไปรับเอามาเอง นี้เป็นทุกขสมุทัย

เมื่อออกไปยึดทุกข์ ทุกข์ก็ส่งกระแสออกมาเผา ทำให้เกิดโสกปริเทวะ อุปายาสเป็นขึ้นที่จิต เพราะไม่ยึดถือเอา เมื่อดับเหตุเกิดแห่งทุกข์ได้ ญาณที่เห็นนั้นก็เกิดเป็นมรรค ทุกข์ทั้งหลายที่เห็นได้ก็หายทันที เมื่อจับได้ว่าเป็นทุกข์มันก็หลบหน้าหายไป กิเลสก็เหมือนกัน เราไม่รู้ก็ปล่อยจิตเลอะเลือนไปตามอารมณ์ พอรู้ว่าเป็นสังขารก็หายทันที เพราะรู้เป็นมรรคนิโรธเกิด วิมุตติเกิดผู้นั้นพ้นจากทุกข์ การเกิดแก่เจ็บตายนั้น เป็นที่นามที่รูป ส่วนผู้นั้นมิใช่นาม ไม่ใช่รูป ผู้นั้นจึงไม่เกิด ไม่แก่ ไม่ตาย เป็นสภาพธรรมดา รู้ได้ว่า เกิดก็เกิดที่นามรูป แก่ก็แก่ที่นามรูป ตายก็ตายที่นามรูป ส่วนผู้นั้นมิใช่นามมิใช่รูป ฉะนั้นเมื่อรูปวิบัติท่านจึงไม่วิบัติ รูปแปรปรวนท่านจึงไม่แปรปรวน รูปดับท่านก็ไม่ดับ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า "เขาบัญญัติตถาคตด้วยนามด้วยรูปอันใด นามรูปอันนั้นตถาคตละเสียได้แล้ว ทำให้เหมือนกับต้นตาลที่มีรากขาดมียอดด้วน ไม่เจริญอีกต่อไป ตถาคตพ้นแล้วจากความเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ส่วนนามรูปนั้นเป็นสังขตะเกิดชั่วครู่แล้วก็ดับสลาย ส่วนตถาคตเป็นอสังขตะ ไม่มีเกิด ไม่มีตาย" ถ้ายังไม่พ้นก็ติดอยู่ในนามรูป เป็นสังโยชน์ติดอยู่ในโลก เมื่อแยกสังขตะ

อสังขตะอยู่คนละส่วน อยู่ที่ปล่อยว่าง ถ้าปล่อยไม่ได้ สังขตะก็เคล้าเป็นอย่างเดียวกัน เมื่อเกิดญาณก็รู้ว่า สังขตะเกิดไปเบื้องต้นตายในที่สุด นี่เป็นเรื่องของสังขตะ

ส่วนอสังขตะมิได้เป็นเช่นนั้น อสังขตะไม่เกิดเจ็บตาย เป็นสัจจธรรม เป็นธรรมตัวจริง ผู้นั้นเป็นตถาคโต คือผู้บรรลุสัจจธรรม เป็นวิมุตติผู้พ้น เป็นพุทโธผู้ตื่นจากหลับ เป็นมุนีผู้อยู่เหนือโลก ย่อมพ้นจากทุกข์ เหตุเกิดของทุกข์นั้น เมื่อกล่าวโดยตรงแล้วมิใช่อื่นอยู่ที่จิตนี้เอง เมื่อจิตมีสัมมาสติไม่เผลอตัว อยู่กับรู้ เมื่ออยู่กับรู้ เป็นผู้รู้ ความไม่รู้ก็หายไป สังขาร วิญญาณ นามรูป ดับตลอดสาย ดับหมดชาติอะไร ๆ ก็รู้หมด รู้นั้นไม่ใช่นามรูป รู้มีอยู่แต่เผลอตัวขาดสัมมาสติ อยู่กับไม่รู้เป็นสมุทัย เกิดเป็นสาย จึงเห็นได้ว่า การปฏิบัติธรรมจุดสำคัญอยู่ที่เผลอหรือไม่เผลอ ถ้าเผลอเป็นสมุทัย ถ้าไม่เผลออยู่กับรู้ก็เป็นไปเพื่อนิโรธ อวิชชา สังขารแตกไปไม่เหลือ เหลือแต่รู้คงมีอยู่ เป็นรู้ว่าง รู้วาง รู้โปร่ง รู้ปล่อย รู้หยุด รู้นิ่ง ท่านทั้งหลายจงจำไว้ว่า นี่เป็นความรู้

รู้ว่าง รู้วาง รู้โปร่ง รู้ปล่อย รู้หยุด รู้นิ่ง ผู้รู้นั้นอยู่เหนือโลก จึงเป็นผู้สงบโปร่งเบาหมดภาระ หมดการท่องเที่ยวหมุนเวียน เมื่อจิตเผลอไปอยู่กับเรื่องนั้นคนนี้ ก็เป็นตัวสังสาระ เป็นภพเป็นชาติ แต่เมื่อมีสติ สิ่งเหล่านี้ก็หายหมด นี่คือ อัญญา คือตัวรู้ ผู้เจริญสติปัฏฐาน คืออานาปานสติ เมื่อทำให้มากแล้วย่อมได้อัญญาในภพนี้ หรือเมื่ออุปาธิยังเหลืออยู่ก็เป็นอนาคามี เราอยู่กับอุปาทาน กับรู้อยู่ เราก็พ้น เมื่อเรายังไม่สามารถรู้เต็มที่ย่อมได้อนาคามี ยอดแห่งอริยมรรค สัมมาสติมีอยู่ที่เราหรือไม่ ถ้ามีเหลืออยู่ก็รู้ คือเป็นอัญญา ถ้าเผลอก็เป็นอนัญญาเป็นเรื่องของโลกทั้งนั้น เมื่อไม่เผลอเป็นนิโรธ ดับหมด เหลือแต่รู้ว่างอยู่ ตัวรู้ย่อมหมดความสงสัยว่า มีหรือไม่

เมื่อได้อธิบายพอเป็นแนวทางแล้ว ต่อไปท่านให้สวดพุทธคุณ หรืออุทานคาถาในการสวดของท่านนั้น มีหลายสูตรด้วยกัน ดังกล่าวแล้วและได้บรรยายตามแบบปฏิบัติของท่าน ซึ่งท่านถือหลักปริยัติที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นหลัก เมื่อท่านบรรยายจบลงแล้ว ท่านได้กล่าวเตือนผู้ปฏิบัติว่า ให้อธิษฐานจิตว่า "บัดนี้ถึงวาระแล้วที่เราจะเข้าเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ผู้เข้ากรรมฐานสำนึกระลึก ทำจิตให้รู้ว่าจะได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า เรียนพระกรรมฐานจากพระโอษฐ์ แล้วพระองค์จะแสดงพระกรรมฐานดังกล่าว

นั้น โปรดแก่พวกเราโดยเฉพาะ ขอให้พวกเรารับพระพุทธโอวาทมาปฏิบัติในภายใน ทำจิตให้เป็นสัมมาสติ ก็จะได้ชื่อว่าได้เข้าเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกสถานหนึ่ง ดังจะได้สวดต่อไป" โดยให้พระสงฆ์สาธยายมคธภาษาในสูตรนั้น ๆ มีสติปัฏฐานสูตร อานาปานสติ คิริมานนทสูตร และธาตุวิภังค์ ในสูตรต่าง ๆ เหล่านี้ รู้สึกว่าเป็นไปในกรรมฐานน่ารู้ น่าฟัง น่าทำความเข้าใจเป็นอย่างยิ่ง

สูตรสุดท้ายในการสวดเรียกว่า ธาตุวิภังคสูตร จะได้บรรยายให้ท่านทั้งหลายได้สดับตามสมควร ในธาตุวิภังคสูตรนั้น พระพุทธเจ้าได้แสดงขึ้นต้นว่า ฉ ธาตุโย อยํ ภิกฺขุ ปุริโส ฉ ผสฺสายตโต ดูกรภิกษุ คนเรานี้มีธาตุ ๖ มีบ่อเกิดแห่งผัสสะ ๖ มีความรำพึงแห่งใจ ๑๘ มีธรรมเป็นที่ตั้งแห่งจิต อาสวะคือมานะไม่ครอบงำจิตที่ตั้งอยู่ในอธิษฐานใด ก็แลเมื่ออาสวะคือมานะไม่ครอบงำ ท่านเรียกบุคคลนั้นว่า เป็นมุนีผู้สงบแล้ว อย่าดูหมิ่นปัญญา พึงตามรักษาสัจจะไว้ พึงเพิ่มพูนจาคะ ผู้รู้นั้นพึงสำเนียกแต่ความสงบเท่านั้น" นี่แปลจากคำที่พระสวด นี่เป็นเนื้อความของการแจกธาตุ ๖ "ก็แลเราได้กล่าวคำนี้ว่า ดูกรภิกษุ คนเรามีธาตุ ๖ คำนี้แลเราได้อาศัยอะไรกล่าว นี่ธาตุภิกษุ **ปฐวีธาตุ** = ธาตุดิน **อาโปธาตุ** = ธาตุน้ำ **เตโชธาตุ** = ธาตุไฟ **วาโยธาตุ** = ธาตุลม **อากาสธาตุ** = ธาตุอากาศ **วิญญาณธาตุ** = ธาตุวิญญาณ มี ๖ ธาตุด้วยกัน คำที่เรากล่าวมีดังนี้ว่า

ดูกรภิกษุ คนเรานี้มีธาตุ คำนี้อาศัยข้อนี้กล่าวแล้ว ก็เรากล่าวคำนี้ดังที่ว่า ดูกรภิกษุ คนเรานี้มีบ่อเกิดแห่งผัสสะ ๖ ก็แลเราอาศัยกล่าวผัสสะ ๖ บ่อเกิดแห่งผัสสะ ๖ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คำที่กล่าวดังนี้ ดูกรภิกษุ เรามีบ่อแห่งการเกิดผัสสะ ๖ คำนั้นเราอาศัยคำนี้กล่าว เรากล่าวคำนั้นว่า ดูกรภิกษุ คนเรานี้มีการเห็นรำพึงเป็น ๑๘ รำพึงอะไร อาศัยอะไรกล่าว คนที่เห็นด้วยตาย่อมรำพึงรูปอันเป็นที่ตั้งแห่งโสมนัส ย่อมรำพึงรูปอันเป็นที่ตั้งแห่งโทมนัส ย่อมรำพึงรูปอันเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขา หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ นี่สิ่งที่กระทบใจรู้เรื่องราว ย่อมรำพึงถึงเรื่องอันเป็นที่ตั้งแห่งโสมนัสคือความดีใจ รำพึงถึงเรื่องอันเป็นที่ตั้งแห่งโทมนัสคือความเสียใจ ย่อมรำพึงเรื่องอันเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขา ความวาง-

เฉย อย่างนี้เป็นโสมนัสสุปวิจาร ๖ เป็นโทมนัสสุปวิจาร ๖ เป็นอุเบกขุปวิจาร ๖ ดูกรภิกษุทั้งหลายคนเรามีความรำพึงทางใจ ๑๘ นี้ กล่าวถึงความรำพึง ว่ารำพึงในรูป เสียงกลิ่นรสในสัมผัส ถึงพร้อมด้วยความดีใจบ้าง เสียใจบ้าง เฉยๆ บ้าง เพราะอารมณ์เป็นอิฏฐารมณ์บ้าง อนิฏฐารมณ์บ้าง เป็นมัชฌัตรกลางๆ บ้าง จึงเป็นเหตุให้รำพึงดังกล่าวแล้ว คำนั้นเราอาศัยอะไรกล่าวที่ว่า มีธรรมเป็นที่ตั้งแห่งจิต ๔ มีปัญญาเป็นที่ตั้ง มีสัจจะเป็นที่ตั้ง มีจาคะเป็นที่ตั้ง มีอุปสมะคือความสงบเป็นที่ตั้ง คำที่เรากล่าวดังนี้ภิกษุทั้งหลาย คนเรานี้มีธรรมเป็นที่ตั้งแห่งจิต ๔ คำนั้นเราอาศัยข้อนี้กล่าวแล้ว อย่าดูหมิ่นปัญญา พึงตามรักษาสัจจะไว้ เพิ่มพูนจาคะ เราพึงสำเนียกแต่ความสงบเท่านั้น ก็แลคำนั้นกล่าวไว้แล้วดังนี้แล คำนั้นเราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว ดูกรภิกษุ ก็แลคนย่อมดูหมิ่นปัญญา เป็นอย่างไร ดูกรภิกษุ นี้เป็นธาตุ ๖ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อากาสธาตุ วิญญาณธาตุ

ดูกรภิกษุ ก็แลธาตุดินเป็นอย่างไร ธาตุดินภายในก็มี ภายนอกก็มี ธาตุดินภายในเป็นอย่างไร ? สิ่งใดที่มีในตน เฉพาะตน เป็นของแข็ง เป็นแท่ง มีใจครอง ดูกรภิกษุนี้เรียกว่าธาตุดิน ก็แลธาตุดินทั้งภายในและภายนอกนั้นเป็นเพียงธาตุดินเท่านั้น ธาตุดินนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา หมายความว่าธาตุดินทั้งหมดนั้น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา เพราะเหตุธาตุดินท่านทั้งหลายควรพิจารณาด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนั้น ถ้าเห็นตามความเป็นจริงดังนี้แล้วก็รู้สึกเบื่อหน่ายในธาตุดิน จิตก็เลิกคิดในธาตุดิน

ดูกรภิกษุ ก็แลธาตุน้ำเป็นอย่างไร ? ก็ธาตุน้ำภายในก็มีภายนอกก็มี ภายในเป็นอย่างไร ? สิ่งใดมีในตัว เป็นของเอิบอาบ เป็นธาตุน้ำ เป็นสภาพเอิบอาบสงเคราะห์เข้าในพวกธาตุน้ำได้แก่ ดี เศลษม์ หนอง มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งภายในเป็นของเฉพาะตน เป็นสิ่งเอิบอาบจิตเป็นธาตุน้ำ มีใจครอง ดูกรภิกษุนี้ท่านเรียกว่าธาตุน้ำภายใน ก็แลธาตุน้ำภายในภายนอกก็ดี ธาตุนั้นเป็นเพียงสักว่าธาตุน้ำเท่านั้น ธาตุน้ำนั้นไม่เป็นของเรา เนโส หมสฺมิ เราไม่เป็นนั่น น เมโส อตฺตาติ นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา เพราะเหตุนั่น ธาตุน้ำนั้นอัน

ท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญา อันชอบตามความเป็นจริงอย่างนั้น ครั้นเห็นจริงดังนั้นแล้ว ก็เบื่อหน่ายในธาตุน้ำ จิตก็คลายความยึดมั่นในธาตุน้ำ

ดูกรภิกษุ ก็แลธาตุไฟเป็นอย่างไร ? ก็ธาตุไฟภายในก็มี ธาตุไฟภายนอกก็มี ธาตุไฟภายในเป็นอย่างไร ? สิ่งใดมีในตน เฉพาะตนเป็นของร้อน เป็นธาตุไฟ เป็นของสงเคราะห์เข้าในความร้อน มีใจครอง ได้แก่ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น และเผากายให้ทรุดโทรมด้วยที่เป็นเครื่องให้กายกระวนกระวายด้วย เป็นเครื่องย่อยอาหารที่เรากินเข้าไปด้วย หรือสิ่งอื่นอันมีอยู่ภายใน เป็นของร้อน จัดเป็นธาตุไฟ ธาตุไฟที่เป็นภายในก็ดี ภายนอกก็ดี ธาตุนั้นเป็นเพียงสักว่าธาตุเท่านั้น ธาตุนั้นไม่ใช่เรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา เพราะเหตุนั้น ธาตุไฟนั้นอันท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนั้น ครั้นเห็นความเป็นจริงแล้วก็เบื่อหน่ายในธาตุไฟ จิตก็คลายความยึดมั่นในธาตุไฟ

ก็ธาตุลมเป็นอย่างไร ? ก็ธาตุลมภายในก็มี ภายนอกก็มี ธาตุลมภายในเป็นอย่างไรเล่า ? สิ่งใดมีในตน เฉพาะตน เป็นของพัดไปมา ได้แก่ลมพัดไปเบื้องบนลมพัดไปเบื้องล่าง ลมอยู่ในท้อง ลมอยู่ในไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็หรือสิ่งอื่นใดเป็นของภายในเป็นของเฉพาะ เป็นของพัดไปมาสงเคราะห์เข้าในจำพวกธาตุลม มีใจครอง ดูกรภิกษุ นี้ท่านเรียกว่าธาตุลมภายใน ก็ธาตุลมนี้ทั้งภายในและภายนอกเป็นเพียงสักว่า ธาตุเท่านั้น ธาตุนั้นไม่ใช่เรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา เพราะธาตุนั้น ธาตุลมนั้นอันท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง เมื่อเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่ายในธาตุลม จิตก็คลายความยึดมั่นในธาตุลม

ก็อากาสธาตุเป็นอย่างไร ? ธาตุอากาศภายในบ้างภายนอกบ้าง ก็แลอากาศภายในเป็นอย่างไร ? ก็สิ่งใดมีในตน เฉพาะตน เป็นช่องว่าง มีใจครอง ได้แก่ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ที่เป็นทางกลืนกินลมอาหารด้วย ซึ่งเป็นที่ขังอาหารที่กินอิ่มลิ้มเข้าไปด้วย เป็นอาหารที่เราดื่มกินลิ้มแล้วไหลออกส่วนเบื้องล่างด้วย หรือสิ่งอื่นใดเป็นช่องว่าง เป็นของถึงความเป็นช่องว่าง ดูกรภิกษุ นี้เรียกว่าอากาสธาตุภาย

ใน ทั้งภายในและภายนอก ธาตุนั้นทั้งหมดเป็นเพียงธาตุเท่านั้น อากาสธาตุนั้นไม่ใช่เป็นของเรา เราไม่เป็นนั่น ไม่ใช่เป็นอัตตาตัวตนของเรา เพราะเหตุนั้น อากาสธาตุอันท่านทั้งหลายพึงเห็นชอบตามความเป็นจริง ครั้นเห็นตามความเป็นจริงแล้วก็เบื่อหน่ายในธาตุอากาส จิตก็คลายความยึดมั่นในอากาสธาตุ

คราวนี้วิญญาณท่านยังเหลืออยู่ เป็นของบริสุทธิ์ ผ่องใส ย่อมรู้แจ้งว่าเป็นสิ่งไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์บ้าง เพราะวิญญาณนั้นย่อมรู้อะไร ๆ.ได้ ย่อมรู้แจ้งว่าสุขบ้าง ย่อมรู้แจ้งว่าทุกข์บ้าง

ดูกรภิกษุ อาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา เกิดสุขเวทนาขึ้นเมื่อเขาเสวยสุขเวทนาก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เพราะผัสสะเป็นที่ตั้งเมื่อสุขเวทนานั้นเองดับไป เวทนาใดอันเกิดจากผัสสะนั้นเป็นเวทนาอันอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งก็ดับไปด้วย สุขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นดับไปก็รู้ชัดว่า เวทนานั้นดับไป ภิกษุอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาจึงเกิดทุกขเวทนาขึ้น เมื่อเราเสวยทุกขเวทนาก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา ผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งเวทนานั้นเองดับไป เวทนาใดอันเกิดจากผัสสะนั้นคือทุกขเวทนาอันอาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งทุกขเวทนา เวทนาดับไปก็รู้ชัดว่า เวทนานั้นดับไป

ภิกษุ อาศัยผัสสะเป็นที่ตั้ง เกิดอทุกขมสุขเวทนาขึ้น เมื่อเขาเสวยอทุกขมสุขเวทนาก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา เพราะผัสสะอันเป็นที่ตั้งอทุกขมสุขเวทนานั้นดับไป เวทนานั้นเกิดขึ้นจากผัสสะนั้นคืออทุกขมสุขหรืออย่างหนึ่งก็คืออุเบกขา อันอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้น เวทนานั้นเกิดจากผัสสะนั้นคืออทุกขมสุขหรืออย่างหนึ่งก็คืออุเบกขา อันอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้น เวทนานั้นดับไป ก็รู้ชัดว่าเวทนานั้นดับไป

ภิกษุ เหมือนอย่างว่า เอาไม้สองอันมาครูดสีกัน ไอร้อนย่อมเกิดขึ้น ไฟย่อมเกิด เพราะการเอาไม้สองอันนั้นออกจากกัน ไอร้อนอันเกิดจากไม้นั้นก็ดับไประงับไป เหมือนกันแลภิกษุ สุขเวทนาย่อมอาศัยผัสสะแห่งสุขเวทนาเกิดขึ้น เพราะผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขดับไป

เวทนาใด เกิดผัสสะคืออทุกขมสุขอันอาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้น เวทนานั้นดับไปก็รู้ว่าเวทนานั้นดับไป 'คราวนี้เหลือแต่อุเบกขาเท่านั้น อุเบกขาเป็นของบริสุทธิเป็นของผ่องใสสละสลวยด้วยคล่องแคล่วด้วย ผุดผ่องด้วย ภิกษุ เหมือนอย่างว่าช่างทองที่ฉลาดพึงติดไฟสุมเบ้า ครั้นติดไฟสุมเบ้าแล้วโบกฉาบปากเบ้า ครั้นโบกฉาบปากเบ้าแล้ว ก็เอาคีมคีบทองคำแล้ว วางลงบนปากเบ้า ชักสูบให้ไฟไปหลอมทองคำนั้นแล้วพรมน้ำชั่วระยะหนึ่ง หยุดวางไว้เฉย ๆ ชั่วระยะหนึ่ง ทองนั้นอันนายช่างไล่แล้ว อันนายช่างนำมลทินออกแล้ว ละมุนด้วย ควรแก่การงานด้วย ผุดผ่องด้วย เป็นมาลัยทองบ้าง ทองนั้นค่อยสำเร็จประโยชน์แก่เขา เหมือนกันแลภิกษุ

คราวนี้เหลือแต่อุเบกขาเท่านั้น เป็นของบริสุทธิผ่องใส สลวยด้วย แคล่วคล่องด้วย ผุดผ่องด้วย เขารู้ชัดว่าเราน้อมอุเบกขาอันบริสุทธิ์อย่างนี้ ผ่องใสอย่างนี้ เข้าสู่อากาสานัญจายตนะ และพึงอบรมจิตให้เป็นธรรรม ให้สมควรแก่อรูปฌาน อุเบกขาอย่างนี้อาศัยอรูปฌานนั้นยึด อรูปฌานนั้นพึงดำรงอยู่ยาวนาน ถ้าเราน้อมอุเบกขานี้สู่วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ อุเบกขาอย่างนี้ของเรานี้พึงดำรงอยู่ยาวนาน

เขาย่อมรู้ชัดดังนี้ว่า ถ้าเราน้อมอุเบกขานี้ สู่อากาสานัญจายตนะ สู่วิญญาณัญจายนะ สู่อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ และพึงอบรมจิตให้ยุติธรรม สมควรแก่อรูปฌาน ข้อนี้เป็นสังขตธรรมเขาย่อมไม่อบรม โดยคำนึงถึงความเจริญหรือความเสื่อมไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ก็ไม่สะดุ้ง เมื่อไม่สะดุ้ง ก็ย่อมดับร้อน เพราะตนทีเดียวย่อมรู้ชัดว่า สิ้นชาติแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้วทำหน้าที่สำเร็จแล้วไม่มีหลักอื่นเพื่อเป็นอย่างนี้อีก"

ต่อแต่นั้น ท่านก็สวดสาธยายถึงเรื่องสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เป็นธรรมชาติไม่เที่ยง ไม่ควรหมกมุ่น เพลิดเพลินต่าง ๆ ซึ่งเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุดบ้าง มีชีวิตเป็นที่สุดบ้าง มีความเป็นเป็นที่สุดบ้าง มีความแตกสลายเป็นที่สุดบ้าง ต่อแต่นั้น ท่านก็ได้แสดงแปลไปโดยลำดับ เหมือนว่าเพราะน้ำอาศัยลำไส้ประทีป น้ำมันย่อมลุกโพลง เพราะน้ำมันและไส้หมดไป เพราะไม่เพิ่มเชื้อไฟอีกประทีปก็ดับไปเหมือนกันนั่นแหละภิกษุ

แล้วท่านก็ได้สวดสาธยายไปถึงการอธิษฐานต่อไปถึงอริยสัจจะ เมื่อกล่าวถึงอริยสัจจเป็นการคลายราคะ วิราคะ ตลอดถึงการตัดรากของกิเลส คือราคะ โทสะ โมหะ ให้หมดไปโดยลำดับ จนในที่สุดท่านได้แสดงว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงว่า ดูกรภิกษุ ผู้รู้นั้นจะต้องเกิดเพราะเหตุใด เหตุอันนั้นเองเขาไม่มี เมื่อไม่เกิดอะไรเล่าจะแก่ เมื่อไม่แก่อะไรเล่าจะตาย เมื่อไม่ตายอะไรเล่าจะกำเริบ เมื่อไม่กำเริบจะกระหยิ่มต่ออะไร? คำที่เรากล่าวดังนี้ว่า อาสวะคือมานะย่อมไม่ครอบงำจิตที่ตั้งอยู่ในอธิษฐานใด อันนี้แล เมื่ออาสวะคือมานะไม่ครอบงำ ท่านเรียกผู้นั้นว่า "มุนี" สงบแล้ว คำนั้นเราอาศัยเหตุนี้แลกล่าวแล้ว

ท่านจึงแจกธาตุ ๖ ของธาตุนี้แลโดยสังเขป ไว้เพียงเท่านั้น นี่ท่านให้พระภิกษุสงฆ์ได้สวดได้สาธยาย ในที่สุดให้เจริญพระกรรมฐานดังกล่าวแล้ว แสดงถึงธาตุ ๖ โดยพิสดารให้พิจารณาธรรมหมวดอื่นไปโดยลำดับ

บัดนี้ การบรรยายความแบบที่วัดบวรนิเวศวิหารได้ปฏิบัติสืบ ๆ กันมา โดยสรุปจบแล้ว ได้แสดงตามหลักฐานที่ได้รวบรวมเอาไว้ เพื่อให้ท่านทั้งหลายรับไปพิจารณา

ขอยุติแบบบรรยายของวัดบวรนิเวศวิหารไว้แต่เพียงนี้.

ธรรมสั้น ๆ ประจำใจ

โอวาทปาฏิโมกข์

คำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา เมื่อสรุปแล้ว มีหลักสำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. การไม่ทำความชั่วทั้งปวง

๒. การบำเพ็ญความดีทุกชนิด

๓. การชำระจิตของตนให้ผ่องใส ปราศจากกิเลสทั้งหลาย

ธรรมอันมีอุปการะมาก

๑. สติ คือความระลึกได้ หมายถึงจำอะไรได้แม่นยำ ในกิจที่ทำ ในคำที่พูด ในเรื่องที่คิด แม้จะนานมาแล้ว ไม่ลืมเลือน ไม่เผลอตัว ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด นึกเสียก่อน แล้วจึงทำ จึงพูด จึงคิด

๒. สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ได้แก่รู้สึกตัวอยู่เสมอในขณะที่ทำ ที่พูด ที่คิด ทุกอิริยาบถ รู้ตัวอยู่เสมอว่า กำลังทำอะไรอยู่ พูดอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ ผิดหรือถูก ควรหรือไม่ควร

ธรรมอันคุ้มครองโลก

๑. หิริ คือความละอายแก่ใจตนเองต่อการประพฤติชั่ว การกระดากอายคนอื่น จึงไม่กล้าทำบาปนั้น ไม่เรียกว่ามีหิริ ต้องเกิดอดสูขึ้นในใจของตนเอง จึงเรียกว่ามีหิริ

๒. โอตตัปปะ คือความเกรงกลัวต่อการทำบาป ด้วยผืนใจของตนเอง การกลัวติดคุกติดตะราง จึงไม่กล้าทำชั่วนั้น ไม่เรียกว่ามีโอตตัปปะ ต้องกลัวด้วยคำนึงถึงผลแห่งความชั่ว

ธรรมอันทำให้งาม

๑. ขันติ แปลว่า ความอดทน หมายถึงความทนทานต่อความลำบาก ความตรากตรำ ความเจ็บใจ

๒. โสรัจจะ แปลว่า ความสงบเสงี่ยม หมายถึงอาการยิ้มแย้มแจ่มใจ หรือเฉยอยู่ได้ตลอดเวลา เมื่อความไม่พอใจเกิดขึ้น ลบล้างหรือป้องกันมิให้อาการอันน่าเกลียดเกิดขึ้น เป็นการพยุงขันติให้มั่นคง

ฆราวาสธรรม

ธรรมของฆราวาส เป็นเหตุเกื้อกูลอุดหนุน ในการครองเรือนให้ราบรื่น มีความสุขความเจริญ

๑. สัจจะ ความซื่อสัตย์ต่อกัน

๒. ทมะ ความข่มใจ

๓. ขันติ ความอดกลั้น

๔. จาคะ การบริจาคสิ่งของ เผื่อแผ่แก่คนอื่น

สังคหวัตถุ

ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งการสงเคราะห์ ยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน

๑. ทาน การให้

๒. ปิยวาจา พูดเพราะ

๓. อัตถจริยา ประพฤติประโยชน์ต่อกัน

๔. สมานัตตตา ความเป็นผู้มีตนเสมอ คือไม่ถือตัว

อิทธิบาท

ธรรม อันเป็นเหตุให้ถึงซึ่งความสำเร็จ

๑. ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น

๒. วิริยะ ความเพียรประกอบสิ่งนั้น

๓. จิตตะ เอาจิตฝักใฝ่ในสิ่งนั้น

๔. วิมังสา หมั่นตริตรองพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้น

วุฒิธรรม

ธรรมอันเป็นเหตุให้ถึงซึ่งความเจริญ

๑. สัปปุริสูปสังเสวะ คบท่านผู้ประพฤติชอบด้วยกายวาจาใจ ที่เรียกว่า สัตบุรุษ

๒. สัทธัมมัสสวนะ ฟังคำสั่งสอนของท่านโดยความเคารพ

๓. โยนิโสมนสิการ ตริตรองให้รู้จักสิ่งที่ดี หรือชั่วโดยอุบายที่ชอบ

๔. ธัมมานุธัมมปฏิบัตติ ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ซึ่งได้ตรองเห็นแล้ว

สุขของคฤหัสถ์

๑. สุขเกิดจากความมีทรัพย์

๒. สุขเกิดจากการจ่ายทรัพย์บริโภค

๓. สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้

๔. สุขเกิดจากประกอบการงานที่ปราศจากโทษ

ตระกูลอันมั่งคั่งจะตั้งอยู่นานไม่ได้ เพราะ

๑. ไม่แสวงหาพัสดุที่หายแล้ว

๒. ไม่บูรณะพัสดุที่คร่ำคร่า

๓. ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค

๔. ตั้งสตรีหรือบุรุษทุศีลเป็นแม่เรือนพ่อเรือน

พรหมวิหาร

ธรรมอันเป็นองคคุณของผู้ใหญ่

๑. เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข

๒. กรุณา ความสงสารปรารถนาจะให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

๓. มุทิตา ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี

๔. อุเบกขา ความวางเฉย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เมื่อผู้อื่นถึงวิบัติ

อริยสัจจ์

๑. ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

๒. สมุทัย คือ เหตุให้ทุกข์เกิด (ตัณหา)
๓. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ (ดับตัณหา)
๔. มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

มรรค

๑. สัมมาทิฏฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ
๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ
๔. สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ
๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ
๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ
๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ
๘. สัมมาสมาธิ ตั้งใจไว้ชอบ

นิวรณ์

ธรรมอันกั้นจิต ไม่ให้บรรลุความดี
๑. กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในกาม
๒. พยาบาท ความปองร้ายผู้อื่น
๓. ถีนะ มิทธะ ความมีใจหดหู่ เคลิบคลิ้ม ง่วงเหงาหาวนอน
๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ
๕. วิจิกิจฉา ความลังเล ไม่ตกลงใจได้

ธรรมที่ปราบนิวรณ์

๑. อสุภะ คือ เห็นว่าไม่งาม
๒. กรุณา คือ ความสงสาร
๓. ปีติ คือ ความปราบปลื้มใจ
๔. อุปสมะ คือ ความสงบ
๕. ปัญญา คือ ความฉลาดตัดสินใจ

อบายมุข

ทางแห่งความเสื่อม

๑, ดื่มน้ำเมา

๒. เที่ยวกลางคืน

๓. เที่ยวดูการเล่น

๔. เล่นการพนัน

๕. คบคนชั่วเป็นมิตร

๖. เกียจคร้านทำการงาน

อริยทรัพย์

ทรัพย์อันประเสริฐ คือคุณความดีที่มีในสันดาน

๑. สัทธา เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ

๒. สีล รักษากายวาจาให้เรียบร้อย

๓. หิริ ความละอายต่อบาปทุจริต

๔. โอตตัปปะ ความสะดุ้งกลัวต่อบาป

๕. พาหุสัจจะ ความเป็นผู้ได้ฟังมาก ได้ศึกษามาก

๖. จาคะ สละให้ปันสิ่งของแก่คนที่ควรให้ปัน

๗. ปัญญา ความรอบรู้

สัปปุริสธรรม

ธรรมของสัตบุรุษ

๑. ธัมมัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักเหตุ

๒. อัตถัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักผล

๓. อัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักตน

๔. มัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณ

๕. กาลัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักกาลเวลา

๖. ปริสัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักประชุมชน

๗. ปุคคลปโรปรัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักเลือกบุคคล

โลกธรรม

ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลกอยู่ เกิดแก่บุคคลทั่วไป

๑. มีลาภ　　๒. ไม่มีลาภ

๓. มียศ　　๔. ไม่มียศ

๕. สรรเสริญ　　๖. นินทา

๗. สุข　　๘. ทุกข์

นาถกรณธรรม

ธรรม ทำที่พึ่ง

๑. ศีล	รักษากายวาจาให้เรียบร้อย
๒. พาหุสัจจะ	ความเป็นผู้ได้ฟังมาก ได้ศึกษามาก
๓. กัลยาณมิตตตา	ความเป็นผู้มีเพื่อนดีงาม
๔. โสวจัสสตา	ความเป็นผู้ว่าง่าย สอนง่าย
๕. กิงกรณีเยสุทักขตา	ความขยันช่วยเอาใจใส่ในกิจธุระของเพื่อน
๖. ธัมมกามตา	ความใคร่ในธรรมที่ชอบ
๗. วิริยะ	เพียรละชั่ว ประพฤติความดี
๘. สันโดษ	ยินดีด้วยผ้านุ่งห่มอาหารที่นอนที่นั่งตามมีตามได้
๙. สติ	ความระลึกได้
๑๐. ปัญญา	ความรอบรู้

กุศลกรรมบถ

หนทางแห่งความดี

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี	เว้นจากฆ่าสัตว์
๒. อทินนาทานา เวรมณี	เว้นจากลักทรัพย์
๓. กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี	เว้นจากผิดในกาม
๔. มุสาวาทา เวรมณี	เว้นจากพูดเท็จ

๕. ปิสุณาย วาจาย เวรมณี — เว้นจากพูดส่อเสียด
๖. ผรุสาย วาจาย เวรมณี — เว้นจากพูดคำหยาบ
๗. สัมผัปปลาปา เวรมณี — เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ
๘. อนภิชฌา — ไม่โลภอยากได้ของเขา
๙. อพยาบาท — ไม่พยาบาทปองร้ายเขา
๑๐. สัมมาทิฏฐิ — เห็นชอบตามคลองธรรม

อกุศลกรรมบถ

หนทางแห่งความชั่ว

๑. ปาณาติบาต — ฆ่าสัตว์
๒. อทินนาทาน — ลักทรัพย์
๓. กาเมสุมิจฉาจาร — ผิดในกาม
๔. มุสาวาท — พูดเท็จ
๕. ปิสุณาวาจา — พูดส่อเสียด
๖. ผรุสวาจา — พูดคำหยาบ
๗. สัมผัปปลาปะ — พูดเพ้อเจ้อ
๘. อภิชฌา — โลภอยากได้ของเขา
๙. พยาบาท — ปองร้ายเขา
๑๐. มิจฉาทิฏฐิ — เห็นผิดจากคลองธรรม

อุปกิเลส

ธรรมอันทำให้ดวงจิตเศร้าหมอง ขุ่นมัว และให้โทษ

๑. อภิชฌาวิสมโลภะ — ความโลภโดยเพ่งเล็งแต่จะได้ไปทุกสิ่ง
๒. โทสะ — ความร้ายกาจอันมีลักษณะประทุษร้าย
๓. โกธะ — ความขึ้งเคียดโกรธเคือง แต่มิได้ประทุษร้าย
๔. อุปนาหะ — ความผูกใจโกรธแค้นไม่รู้แล้ว

๕. มักขะ ความลบหลู่คุณท่าน

๖. ปลาสะ การตีตนเสมอท่าน

๗. อิสสา ความริษยา ได้แก่ความไม่อยากให้ผู้อื่นไดดีกว่าตน

๘. มัจฉริยะ ความตระหนี่เหนียวแน่น

๙. มายา ความหลอกลวง

๑๐ สาเถยยะ ความโอ้อวด

๑๑. ถัมภะ ความกระด้างดื้อดึง

๑๒. สารัมภะ ความแข่งดี

๑๓. มานะ ความถือตัวว่าตนเป็นคนดี

๑๔. อติมานะ ความสบประมาทดูหมิ่นผู้อื่น

๑๕. มทะ ความมึนเมาเพลิดเพลินเกินไป

๑๖. ปมาทะ ความประมาทเลินเล่อเผลอดี

ธรรมปราบอุปกิเลส

๑. อภิชฌาวิสมโลภ ปราบด้วยทานและจาคะ

๒. โทสะ ปราบด้วย เมตตา และกรุณา

๓. โกธะ ปราบด้วย เมตตา และกรุณา

๔. อุปนาหะ ปราบด้วย เมตตา และกรุณา

๕. มักขะ ปราบด้วย กตัญญู

๖. ปลาสะ ปราบด้วย อัตตัญญุตา

๗. อิสสา ปราบด้วย มุทิตา

๘. มัจฉริยะ ปราบด้วย จาคะ

๙. มายา ปราบด้วย สัจจะ

๑๐. สาเถยยะ ปราบด้วย อัตตัญญุตา

๑๑. ถัมภะ ปราบด้วย โสวจัสสตา

๑๒. สารัมภะ ปราบด้วย อัตตัญญุตา

๑๓. มานะ ปราบด้วย อัตตญญุตา

๑๔. อติมานะ ปราบด้วย อัตตัญญุตา

๑๕. มทะ ปราบด้วย สติ และสัมปชัญญะ

๑๖. ปมาทะ ปราบด้วย อัปปมาทะ

มงคล

มงคล ๓๘ ประการนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด มนุษย์ทั้งหลายผู้กระทำกิจอันเป็นมงคลเหล่านี้แล้ว ย่อมเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง และย่อมถึงความสวัสดีในที่ทั้งปวง

๑. การไม่คบคนพาล

๒. การคบบัณฑิต

๓. การบูชาคนควรบูชา

๔. การอยู่ในถิ่นที่สมควร

๕. ความเป็นผู้มีบุญอันทำไว้ในปางก่อน

๖. ความตั้งตนไว้ชอบ

๗. ความเป็นผู้ฟังมาก

๘. ศิลปะ (ความเป็นผู้ชำนาญ)

๙. วินัย ที่ศึกษาดีแล้ว

๑๐. วาจาเป็นสุภาษิต

๑๑. การบำรุงบิดามารดา

๑๒. การสงเคราะห์บุตร

๑๓. การสงเคราะห์ภรรยา

๑๔. การงานไม่อากูล

๑๕. การให้ปัน

๑๖. ธรรมจริยา (การประพฤติธรรม)

๑๗. การสงเคราะห์ญาติ

๑๘. การงานที่ปราศจากโทษ

๑๙. ความงดเว้นจากบาป

๒๐. ความสำรวมจากการดื่มน้ำเมา

๒๑. ความไม่ประมาท

๒๒. ความเคารพ

๒๓. ความไม่เย่อหยิ่ง

๒๔. ความสันโดษ

๒๕. ความเป็นผู้กตัญญู
๒๖. การฟังธรรมตามกาล
๒๗. ความอดทน
๒๘. ความเป็นผู้ว่าง่าย
๒๙. การเห็นสมณะ
๓๐. การสนทนาธรรมตามกาล
๓๑. ตปะ (ความเพียรเผาบาป)
๓๒. พรหมจรรย์
๓๓. ความเห็นอริยสัจจ์
๓๔. ความทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน
๓๕. จิตที่ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม
๓๖. จิตที่ไม่มีโศก
๓๗. จิตที่ปราศจากธุลี
๓๘. จิตเกษมจากโยคะ

พุทธศาสนสุภาษิต

๑. อัปปมาโท อมตัง ปทัง

ความไม่ประมาท เป็นทางไม่ตาย

๒. ปมาโท มัจจุโน ปทัง

ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย

๓. อัปปมาเทน สัมปาเทถ

ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาท ให้ถึงพร้อม

๔. อัปปมาทัญจ เมธาวี ธนังเสฏฐังว รักขติ

ปราชญ์ ย่อมรักษาความไม่ประมาทไว้ เหมือนทรัพย์อันประเสริฐ

๕. อัตตาหิ อัตตโน นาโถ

ตนของตน เป็นที่พึ่งแก่ตน

๖. อัตตานัง นาติวัตเตยยะ

บุคคล ไม่ควรลืมตน

๗. อัตตนา โจทยัตตานัง

จงเตือนตน ด้วยตนเอง

๘. อัตตา หเว ชิตัง เสยโย

ชนะตนนั่นแหละ ดี

๙. อัตตนา หิ สุทันเตน นาถัง ลภติ ทุลลภัง

ผู้ที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่ง ซึ่งได้ยาก

๑๐. อัตตานัญเจ ตถา กยิรา ยถัญญมนุสาสติ

ถ้าพร่ำสอนผู้อื่นฉันใด ก็ควรทำตนฉันนั้น

๑๑. ปริโยทเปยย อัตตานัง จิตตเกลเสหิ ปัณฑิโต

บัณฑิต พึงทำตนให้ผ่องแผ้ว จากเครื่องเศร้าหมองจิต

๑๒. อกตัง ทุกกฏัง เสยโย
ความชั่ว ไม่ทำเสียเลยดีกว่า

๑๓. รักเขยยะ อัตตโน สาธุง ลวณัง โลณตัง ยถา
พึงรักษาความดีของตนไว้ ดังเกลือรักษาความเค็ม

๑๔. กาลานุรูปัง ว ธุรัง นุยุญเช
พึงประกอบธุระ ให้เหมาะแก่กาลเทียว

๑๕. โลโภ ธัมมานัง ปริปันโถ
ความโลภเป็นอันตรายแห่งธรรมทั้งหลาย.

๑๖. อนัตถชนโน โกโธ
ความโกรธ ก่อความพินาศ

๑๗. อันธตมัง ตทา โหติ ยัง โกโธ สหเต นรัง
ความโกรธ ครอบงำ นรชนเมื่อใด ความมืดมน **ย่อมมีเมื่อนั้น**

๑๘. โกธัง ฆัตวา สุขัง เสติ
ฆ่าความโกรธได้ อยู่เป็นสุข

๑๙. ญาติมิตตา สุหัชชา จ ปริวัชเชนติ โกธนัง
ญาติมิตรและสหาย ย่อมหลีกเลี่ยงคนมักโกรธ

๒๐. โกธัง ทเมน อุจฉินเท
พึงตัดโกรธ ด้วยความข่มใจ

๒๑. ขันติ สาหสวารณา
ความอดทน ห้ามไว้ได้ ซึ่งความผลุนผลัน

๒๒. ขันติ พลัง ว ยตินัง
ความอดทน เป็นกำลังของนักพรต

๒๓. มนาโป โหติ ขันติโก
ผู้มีความอดทน ย่อมเป็นที่ชอบใจของคนอื่น

๒๔. สจิตฺตปริยายกุสลา ภเวยฺยุํ
พึงเป็นผู้ฉลาด ในกระบวนจิตของตน

๒๕. เตลปตฺตํ ยถา ปริหเรยฺย เอวํ สจิตฺตมนุรกฺเข
พึงรักษาจิตของตน เหมือนคนประคองบาตร์ เต็มด้วยน้ำมัน

๒๖. จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ
จิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้

๒๗. ชยํ เวรํ ปสวติ
ผู้ชนะ ย่อมก่อเวร

๒๘. สพฺพรตึ ธมฺมรติ ชินาติ
ความยินดีในธรรม ย่อมชนะความยินดีทั้งปวง

๒๙. ตณฺหกฺขโย สพฺพทุกฺขํ ชินาติ
ความสิ้นตัณหา ย่อมชนะทุกข์ทั้งปวง

๓๐. อกฺโกเธน ชิเน โกธํ
พึงชนะคนโกรธ ด้วยความไม่โกรธ

๓๑. อสาธุํ สาธุนา ชิเน
พึงชนะคนไม่ดี ด้วยความดี

๓๒. ชิเน กทริยํ ทาเนน
พึงชนะคนตระหนี่ ด้วยการให้

๓๓. สจฺเจนาลิกวาทินํ
พึงชนะคนพูดปด ด้วยคำจริง

๓๔. ททํ มิตฺตานิ คนฺถติ
ผู้ให้ ย่อมผูกไมตรีไว้ได้

๓๕. มนาปทายี ลภเต มนาปํ
ผู้ให้ สิ่งที่ชอบใจ ย่อมได้สิ่งที่ชอบใจ

๓๖. ทเทยยะ ปุริโส ทานัง
คน ควรให้ทาน

๓๗. ทุราวาสา ฆรา ทุกขา
เหย้าเรือนที่ปกครองไม่ดี นำทุกข์มาให้

๓๘. อิณาทานัง ทุกขัง โลเก
การกู้หนี้ เป็นทุกข์ในโลก

๓๙. นโมปุพพังคมา ธัมมา
ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า

๔๐. ธัมมจารี สุขัง เสติ
ผู้ประพฤติธรรม อยู่เป็นสุข

๔๑. ธัมโม หเว รักขติ ธัมมจาริง
ธรรม ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

๔๒. วิสุทธิ สัพพเกลเสหิ โหติ ทุกเขหิ นิพพุติ
ความหมดจดจากกิเลสทั้งปวง เป็นความดับจากทุกข์ทั้งหลาย

๔๓. ยังกิญจิ สมุทยธัมมัง สัพพันตัง นิโรธธัมมัง
สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้น สิ่งนั้นมีความดับเป็นธรรมดา

๔๔. อาโรคยปรมา ลาภา
ความไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง

๔๕. อนิจจา วต สังขารา
สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยงหนอ

๔๖. ขโณ โว มา อุปัจจคา
ขณะ อย่าล่วงท่านทั้งหลายไปเสีย

๔๗. อติปตติ วโย ขโณ ตเถว
วัย ย่อมผ่านพ้นไป เหมือนขณะที่เดียว

๔๘. สิริ โภคานมาสโย

ศรี เป็นที่อาศัยแห่งโภคทรัพย์

๔๙. กิจฉา วุตติ อสิปปัสส

ความเป็นไปของคนไร้ศิลปะ ย่อมฝืดเคือง

๕๐. สาธุ โข สิปปกัง นาม อปิยาทิสกีทิสัง

ขึ้นชื่อว่า ศิลปะ แม้เช่นใดเช่นหนึ่ง ก็ยังประโยชน์ให้สำเร็จได้

๕๑. มัตตัญญุตา สทา สาธุ

ความรู้จักประมาณ ยังประโยชน์ให้สำเร็จทุกเมื่อ

๕๒. หิริ โอตตัปปิยัญเญว โลกัง ปาเลติ สาธุกัง

หิริและโอตตัปปะ ย่อมรักษาโลกไว้เป็นอันดี

๕๓. โลโกปัตถัมภิกา เมตตา

เมตตา เป็นเครื่องค้ำจุนโลก

๕๔. นิมิตตัง สาธุรูปานัง กตัญญู กตเวทิตา

ความกตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายแห่งคนดี

๕๕. อสัชฌายมลา มันตา

มนต์ มีการไม่ท่องบ่น เป็นมลทิน

๕๖. อนุฏฐานมลา ฆรา

เหย้าเรือน มีความไม่หมั่น เป็นมลทิน

๕๗. มลัง วัณณัสส โกสัชชัง

ความเกียจคร้าน เป็นมลทินแห่งผิวพรรณ

๕๘. สุทธิ อสุทธิ ปัจจัตตัง

ความบริสุทธิ และความไม่บริสุทธิ มีเฉพาะตัว

๕๙. สุทัสสัง วัชชมัญเญสัง อัตตโน ปน ทุททสัง

ความผิดของผู้อื่น เห็นง่าย ฝ่ายของตนเห็นยาก

๖๐. นัตถิ โลเก รโห นาม ปาปกัมมัง ปกุพพโต
ชื่อว่าที่ลับของผู้ทำบาปกรรม ไม่มีในโลก

๖๑. โภคา สันนิจยัง ยันติ วัมมิโก วูปจียติ
โภคทรัพย์ของผู้ครองเรือนดี ย่อมถึงความพอกพูน เหมือนจอมปลวกกำลังก่อขึ้น

๖๒. รูปัง ชีรติ มัจจานัง นามโคตตัง นชีรติ
ร่างกายของสัตว์ย่อยยับได้ แต่ชื่อและสกุลไม่ย่อยยับ

๖๓. ปิยัญจ อันนปานัมหิ
ในการได้ข้าวน้ำ ย่อมต้องการคนที่รัก

๖๔. จาคมนุพรูเหยย
พึงเพิ่มพูนความสละ

๖๕. สัมมุขา ยาทิสัง จิณณัง ปรัมมุขาปิ ตาทิสัง
ต่อหน้าประพฤติเช่นใด ถึงลับหลัง ก็ให้ประพฤติเช่นนั้น

๖๖. สนาถา วิหรถ มา อนาถา
ท่านทั้งหลาย จงมีที่พึ่งอยู่เถิด อย่าไม่มีที่พึ่งอยู่เลย

๖๗. อาโรคยมิจเฉ ปรมัญจ ลาภัง
พึงปรารถนาความไม่มีโรค ซึ่งเป็นลาภอย่างยิ่ง

๖๘. อตีตัง นานวาคเมยย
ไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว

๖๙. นัปปฏิกังเข อนาคตัง
ไม่ควรหวัง สิ่งที่ยังไม่มาถึง

๗๐. ปัญญา โลกัสมิ ปัชโชโต
ปัญญา เป็นแสงสว่างในโลก

๗๑. โยคา เว ชายตี ภูริ
ปัญญาย่อมเกิด เพราะความประกอบ

๗๒. ปัญญา นรานัง รตนัง
ปัญญาเป็นรัตนะ ของนรชน
๗๓. ปัญญา เจนัง ปสาสติ
ปัญญา ย่อมปกครองบุรุษนั้น
๗๔. สุสสูสัง ลภเต ปัญญัง
ฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา
๗๕. ทุกโข ปาปัสส อุจจโย
ความสั่งสมบาป นำทุกข์มาให้
๗๖. สกัมมุนา หัญญติ ปาปธัมโม
คนมีสันดานชั่ว ย่อมลำบาก เพราะกรรมของตน
๗๗. นัตถิ ปาปัง อกุพพโต
บาปไม่มี แก่ผู้ไม่ทำ
๗๘. ปาปานิ ปริวัชชเย
พึงละเว้น บาปทั้งหลาย
๗๙. ทันโต เสฏโฐ มนุสเสสุ
ในหมู่มนุษย์ ผู้ฝึกตนแล้ว ประเสริฐสุด
๘๐. นยัง นยติ เมธาวี
คนมีปัญญา ย่อมแนะนำทางที่ควรแนะนำ
๘๑. ธีโร โภเค อธิคัมม สังคัณหาติ จ ญาตเก
ปราชญ์ได้โภคทรัพย์แล้ว ย่อมสงเคราะห์ญาติ
๘๒. อุปสันโต สุขัง เสติ
ผู้สงบระงับ ย่อมอยู่เป็นสุข
๘๓. สุวิชาโน ภวัง โหติ
ผู้รู้ดี เป็นผู้เจริญ

๘๔. สักกัตวา สักกโต โหติ
คนทำสักการะ ย่อมได้รับสักการะ

๘๕. ครุ โหติ สคารโว
ผู้เคารพ ย่อมมีผู้เคารพ

๘๖. ปูชโก ลภเต ปูชัง
ผู้บูชา ย่อมได้รับบูชา

๘๗. วันทโก ปฏิวันทนัง
ผู้ไหว้ ย่อมได้รับไหว้

๘๘. สาธุ สัมพหุลา ญาตี
ญาติมากหลาย ยังประโยชน์ให้สำเร็จ

๘๙. วิสสาสปรมา ญาติ
ความคุ้นเคย เป็นญาติอย่างยิ่ง

๙๐. เนกาสี ลภเต สุขัง
ผู้กินคนเดียว ไม่ได้ความสุข

๙๑. นัตถิ โลเก อนินทิโต
คนไม่ถูกนินทา ไม่มีในโลก

๙๒. ยถาวาที ตถาการี
คนตรง พูดอย่างใด ทำอย่างนั้น

๙๓. พรหมาติ มาตาปีตโร
มารดาบิดา ท่านว่าเป็นพรหมของบุตร

๙๔. ปุพพาจริยาติ วุจจเร
มารดาบิดา ท่านว่าเป็นบุรพาจารย์ของบุตร

๙๕. อาหุเนยยา จปุตตานัง
มารดาบิดา เป็นผู้ควรคำนับของบุตร

๙๖. ภัตตุญจ ครุโน สัพเพ ปฏิปูเชนติ ปัณฑิตา
ภริยาผู้ฉลาด ย่อมนับถือสามี และคนควรเคารพทั้งปวง

๙๗. ภัตตา ปัญญาณมิตถิยา
สามี เป็นเครื่องปรากฏของสตรี

๙๘. สุสสูสา เสฏฐา ภริยานัง
บรรดาภริยาทั้งหลาย ภริยาผู้เชื่อฟัง เป็นประเสริฐ

๙๙. โย จ ปุตตานมัสสโว
บรรดาบุตรทั้งหลาย บุตรผู้เชื่อฟัง เป็นประเสริฐ

๑๐๐. ผาติง กยิรา อวิเหฐยัง ปรัง
ควรทำแต่ความเจริญ อย่าเบียดเบียนเขา

๑๐๑. คุณวา จาตตโน คุณัง
ผู้มีความดี จงรักษาความดีของตนไว้

๑๐๒. รักเขยยานาคตัง ภยัง
พึงป้องกันภัยที่ยังไม่มาถึง

๑๐๓. ปุญญัง สุขัง ชีวิตสังขยัมหิ
บุญนำสุขมาให้ในเวลาสิ้นชีวิต

๑๐๔. สุโข ปุญญัสส อุจจโย
ความสั่งสมขึ้น ซึ่งบุญ นำสุขมาให้

๑๐๕. น มิยยมานัง ธนมันเวติ กิญจิ
ทรัพย์สักนิด ก็ติดตามคนตายไปไม่ได้

๑๐๖. นจาปิ วิตเตน ชรัง วิหันติ
กำจัดความแก่ด้วยทรัพย์ไม่ได้

๑๐๗. สัพเพ วนิกขิปิสสันติ ภูตาโลเก สมุสสยัง
สัตว์ทั้งปวง จักทอดทิ้งร่างไว้ในโลก

๑๐๘. อัฑฒา เจว ทฬิททา จ สัพเพ มัจจุปรายนา
ทั้งคนมีทั้งคนจน ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า

๑๐๙. สามัญเญ สมโณ ติฏเฐ
สมณะ พึงตั้งอยู่ในภาวะแห่งสมณะ

๑๑๐. อุเปโต ทมสัจเจน สเว กาสาวมรหติ
ผู้ประกอบด้วยทมะ และสัจจะนั้นแหละ ควรครองผ้ากาสาวะ

๑๑๑. ราชา มุขัง มนุสสานัง
พระราชา เป็นประมุขของประชาชน

๑๑๒. มาตา มิตตัง สเก ฆเร
มารดาเป็นมิตรในเรือนของตน

๑๑๓. ภริยา ปรมา สขา
ภริยาเป็นเพื่อนสนิท

๑๑๔. สหาโย อัตถชาตัสส โหติ มิตตัง ปุนัปปุนัง
สหายเป็นมิตรของคนมีความต้องการเกิดขึ้นเนือง ๆ

๑๑๕. โนเจ ลเภถ นิปกัง สหายัง เอโก จเร น จ ปาปานิ กยิรา
ถ้าไม่ได้สหายผู้รอบคอบ พึงเที่ยวไปคนเดียว และไม่พึงทำความชั่ว

๑๑๖. สัพเพ อมิตเต ตรติ โย มิตตานัง น ทุพภติ
ผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร ย่อมผ่านพ้นศัตรูทั้งปวง

๑๑๗. ยัง เว เสวติ ตาทิโส
คบคนใด ก็เป็นเช่นคนนั้นแล

๑๑๘. สุโข หเว สัปปุริเสน สังคโม
สมาคมกับสัตบุรุษ นำสุขมาให้

๑๑๙. ธีโร จ สุขสังวาโส ญาตีนัง ว สมาคโม
อยู่ร่วมกับปราชญ์นำสุขมาให้ เหมือนสมาคมกับญาติ

๑๒๐. น วิสฺสเส อวิสฺสฏฺเฐ
ไม่ควรไว้ใจในคน ไม่คุ้นเคย

๑๒๑. นาสฺมเส กตปาปมฺหิ
ไม่ควรไว้ใจคนทำบาป

๑๒๒. นาสฺมเส อลิกวาทิเน
ไม่ควรไว้ใจคนพูดพล่อย ๆ

๑๒๓. นาสฺมเส อตฺตตฺถปญฺญมฺหิ
ไม่ควรไว้ใจคนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว

๑๒๔. ยาจโก อปฺปิโย โหติ
ผู้ขอ ย่อมไม่เป็นที่รัก ของผู้ถูกขอ

๑๒๕. นเว ยาจนฺติ สปฺปญฺญา
ผู้มีปัญญา ย่อมไม่ขอเลย

๑๒๖. ยาจํ อททมปฺปิโย
ผู้ถูกขอ เมื่อไม่ให้สิ่งที่เขาขอ ย่อมไม่เป็นที่รักของผู้ขอ

๑๒๗. นตํ ยาเจ ยสฺส ปิยํ ชิคึเส
ไม่ควรขอ สิ่งที่รู้ว่าเป็นที่รักของเขา

๑๒๘. สณฺหํ คิรํ อตฺถวตึ ปมุญฺเจ
ควรเปล่งวาจาไพเราะที่มีประโยชน์

๑๒๙. โมกฺโข กลฺยาณิยา สาธุ
เปล่งวาจางาม ยังประโยชน์ให้สำเร็จ

๑๓๐. ทุฏฺฐสฺส ผรุสา วาจา
คนโกรธ มีวาจาหยาบ

๑๓๑. สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี
ความพร้อมเพรียงของหมู่ ให้เกิดสุข

๑๓๒. สัพเพสัง สังฆภูตานัง สามัคคี วุฑฒิสาธิกา
ความพร้อมเพรียงของปวงชนผู้เป็นหมู่ ยังความเจริญให้สำเร็จ

๑๓๓. สัจจังเว อมตา วาจา
คำสัตย์ เป็นวาจาอันไม่ตาย

๑๓๔. สัจเจนะ กิตติง ปัปโปติ
คนได้เกียรติชื่อเสียง เพราะความสัตย์

๑๓๕. สัจจัง หเว สาธุตรัง รสานัง
ความสัตย์นั้นแล ดีกว่ารสทั้งหลาย

๑๓๖. วิริเยนะ ทุกขมัจเจติ
คนล่วงทุกข์ได้ เพราะความเพียร

๑๓๗. ปฏิรูปการี ธุรวา อุฏฐาตา วินทเต ธนัง
คนมีธุระ หมั่นทำงานให้เหมาะ ย่อมหาทรัพย์ได้

๑๓๘. อัชเชวะ กิจจมาตัปปัง
ควรรีบทำความเพียร ในวันนี้

๑๓๙. อนิพพินทิยการิสส สัมมทัตโถ วิปัจจติ
ประโยชน์ย่อมสำเร็จโดยชอบ แก่ผู้ทำโดยไม่เบื่อหน่าย

๑๔๐. วายเมเถวะ ปุริโส ยาวอัตถัสส นิปปทา
บุรุษพึงพยายามไป กว่าจะสำเร็จประโยชน์

๑๔๑. กเรยยะ โยคคัง ธุวมัปปมัตโต
ผู้ไม่ประมาท ควรทำความเพียรให้แน่วแน่

๑๔๒. ตุฏฐี สุขา ยาอิตริง ตเรนะ
ความสันโดษด้วยปัจจัยตามมีตามได้ นำสุขมาให้

๑๔๓. สัทธีธวิตตัง ปุริสัสส เสฏฐัง
ศรัทธาเป็นทรัพย์อันประเสริฐ ของคนในโลกนี้

๑๔๔. สติมโต สทา ภัททัง
คนมีสติ มีความเจริญทุกเมื่อ

๑๔๕. สติ สัพพัตถะ ปัตถิยา
สติ จำปรารถนาในที่ทั้งปวง

๑๔๖. อเวเรนะ จ สัมมันติ
เวร ย่อมระงับด้วยไม่มีเวร

๑๔๗. สุขังยาวะ ชรา สีลัง
ศีล นำสุขมาให้ตราบเท่าชรา

๑๔๘. อัพยาปัชฌัง สุขัง โลเก
ความไม่เบียดเบียน เป็นสุขในโลก

๑๔๙. สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ
ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรถือมั่น

๑๕๐. นิพพานัง ปรมัง สุขัง
นิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง



พิมพ์ที่ โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา ถนนบำรุงเมือง ข้างวัดสระเกศ พระนคร
นายพยุง ทิพย์เนตร ผู้พิมพ์และโฆษณา โทร. ๘๑๒๖๕๑